

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

Luonnollinen ympäristö psykiatrisessa hoitotyössä
Hoitajien kuvauksia

Jani Kurkela & Antti Hekkala 30SH

Opinnäytetyö
Sosiaali- ja terveysala
Sairaanhoitaja (AMK)

KEMI 2011

TIIVISTELMÄ

KEMI- TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön koulutusohjelma

JANI KURKELA & ANTTI HEKKALA:

HOITAJIEN KUVAUKSIA LUONNOLLISEN YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUKSISTA PSYKIATRISEN POTILAAN KUNTOUTUKSESSA

Opinnäytetyö, 52 sivua ja 2 liitettä

Ohjaajat: Anne Puro ja Elli Peteri

25.4.2011

Asiasanat: Luonnollinen ympäristö, psykiatrinen hoitotyö, ekopsykologia, ympäristöpsykologia

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata hoitajien käsityksiä luonnollisen ympäristön hyödyntämisestä psykiatrisen potilaan kuntoutuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esille hoitajien käsitystä siitä, kuinka keskeistä luonnollisen ympäristön vaikutus on psykiatrisen potilaan kuntoutumiselle. Tutkimus toteutettiin hoitajille tehtyjen neljän laadullisen teemahaastattelun muodossa.

Luonnollinen ympäristö voidaan käsittää ympäristöksi, jota ihminen ei ole rakentanut. Toisaalta luonnollisen ympäristön määritelmä riippuu siitä, mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Luonnollisen ympäristön vaikutusta ihmiseen on tutkittu ainakin ympäristö- ja ekopsykologisesta näkökulmasta. Nämä tieteenalat ovat löytäneet positiivisia vaikutuksia niin fysiologisella kuin psykologisellakin tasolla. Luonnon elvyttävyyden voi olla esimerkiksi stressitilaa helpottavaa, toiminnallisuutta lisäävää tai yleisesti mielialaa kohottavaa. Näiden vaikutusten perusteella luonnollisen ympäristön hyödyntämistä voidaan pitää yhtenä psykiatrisen hoidon hoitomenetelmänä.

Tutkimustulosten mukaan psykiatrisen osaston hoitohenkilökunta tiedostaa luonnollisen ympäristön kuntouttavan ja eheyttävän mahdollisuuden. Tietopohjansa mukaan hoitajat käyttävät yksilöllisesti ja luovasti luonnollista ympäristöä osana hoitotyötä, kunnioittaen samalla potilaan rajoituksia. Tulokset osoittavat, että tärkeässä osassa ovat myös vallitsevat hoitokäsitykset sekä organisaation tuki. Tuloksia voidaan hyödyntää käytännössä, koska niistä käy ilmi paikan valintaan ja luonnon elementtien hyödyntämiseen vaikuttavia tekijöitä. Jatkotutkimushaasteita on laajasti, sillä aihe on hoitotieteen alueella vähän tutkittu. Jatkotutkimusten kohteina voisivat olla uusien mallien ja menetelmien luonti, joilla luonnollisen ympäristön hyödyntäminen saataisiin paremmin osaksi hoitokäytäntöjä. Jatkotutkimuksen voisi esimerkiksi toteuttaa historiallisesta näkökulmasta, jolloin aihe ja nykypäivän tilanne avautuisi laajemmin.

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services and Health Care

Degree programme in Nursing

JANI KURKELA & ANTTI HEKKALA:

NURSES DESCRIPTIONS ABOUT USING THE NATURAL ENVIRONMENT TO REHABILITATE PSYCHIATRIC PATIENT

Bachelor's thesis, 52 pages and 2 appendices

Advisors: Anne Puro & Elli Peteri

25.4.2011

Keywords: Natural environment, psychiatric nursing, ecopsychology, environmental psychology

The purpose of the study is to describe viewpoints of nurses who work in the field of psychiatry of how to use the natural environment as part of the rehabilitation of psychiatric patients. The aim of the study is to reveal how important role the natural environment plays as part of the rehabilitation of the patients, described by nurses. The study was carried out in a form of qualitative theme interviews made for four psychiatric nurses.

The natural environment could be understood as an environment which is not built by man. On the other hand, the definition of the natural environment depends on the viewpoint. The effects of the natural environment for man have been researched for example by eco- and environmental psychology. These branches of science have discovered that effects of nature are positive not only psychologically but also physiologically. Recovery from stress, promotion in functionality, and increase in mood level are a few examples of recovery of the nature. These effects reveal that possibilities of the nature could be taken as part of the treatment in psychiatric nursing.

Our study points out that psychiatric nurses are aware of rehabilitative and refreshing effects of the nature. Nurses use nature in personal ways as part of the rehabilitation process and patients' needs are acknowledged. The Results also reveal that dominant models of psychiatric nursing and support by the organisation play a crucial role when it comes to using the nature in rehabilitation. The Results indicate how different places- and the elements- of the nature affect on rehabilitators and how one could use them as a part of real life rehabilitation. Possibilities for continuing studies are wide because the subject has not been researched much in the area of nursing. Creating new treatment models in which the use of the nature could be put generally into practice as a certain method of rehabilitation, could be one example of challenging studies of the future within the area of nursing. The study could be carried out for example in historical perspective which would make it easier to understand the subject thoroughly and reveal present day situation more widely.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LUONNOLLINEN YMPÄRISTÖ JA MIELENTERVEYS.....	8
2.1 Luonnollinen ympäristö.....	8
2.2 Ympäristöpsykologia.....	9
2.3 Ekopsykologia.....	11
2.4 Luontoympäristön tutkitut vaikutukset ihmiseen.....	12
2.5 Elpyminen ja psyykkinen itsesääntely.....	14
2.5.1 Mielipaikat	16
2.5.2 Elpymisen elementit	17
2.5.3 Elvyttävyyden selitysmallit	18
2.6 Kuntouttava hoitotyö.....	19
3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	21
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1 Tutkimusmenetelmä.....	22
4.2 Aineiston hankinta.....	22
4.2 Aineiston analyysi.....	24
5 TUTKIMUSTULOKSET	28
5.1 Hoitajien kokemus luonnollisen ympäristön vaikutuksesta.....	28
5.1.1 Psyykkiset vaikutukset	28
5.1.2 Sosiaaliset vaikutukset.....	29
5.1.3 Toiminnalliset vaikutukset	30
5.2 Potilaan rajoitusten huomiointi.....	32
5.2.1 Voimavarojen huomiointi.....	32
5.2.2 Psyykkisten rajoitusten huomiointi	33
5.2.3 Fyysisten rajoitusten huomiointi	34
5.3 Yhteisölliset rajoitukset.....	35
5.3.1 Organisaation rajoitukset	35

5.3.2	Hoitajalähtöiset rajoitukset	36
5.3.3	Kehitykselliset asenteet	37
5.4	Luonnollisen ympäristön käyttö hoitotyössä.....	39
5.4.1	Paikan valinta	39
5.4.2	Luonnollista ympäristöä osastolle	40
5.4.3	Luovat terapeutitiset toiminnot.....	40
6	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	42
7	POHDINTA	45
7.1	Luotettavuuden arviointia ja eettistä pohdintaa.....	45
7.2	Yleistä pohdintaa.....	47
8	LÄDELUETTELO	51
	LIITE 1.....	
	LIITE 2.....	

1. JOHDANTO

”Luonnon antimet eivät sinulta lopu, jos tyydyt vain siihen mitä tarvitset”

Cato

Luonnollinen ympäristö tarjoaa paljon mahdollisuuksia ja hyötyä terveyden edistämiseksi. Tutkimukset ovat osoittaneet merkittäviä vaikutuksia potilaan ja omaisten stressin vähentymiseen, parantuneeseen potilastyytyväisyyteen, vähentyneeseen kipuun sekä taloudelliseen säästöön lääkekuluissa ja hoitopäivissä. Luonto myös tuottaa myönteisiä vaikutuksia riippumatta potilaan mielentilasta, elvyttää stressistä ja motivoi liikkumaan. Psykiatrisessa hoitotyössä on mahdollisuus käyttää näitä luonnollisen ympäristön psykologisia vaikutuksia edesauttamaan potilaan kuntoutumista. Aihe tarvitsee kuitenkin vielä vahvistavia ja tiedon sovellusta edesauttavia tutkimuksia. Mahdollisuudet luontoympäristöistä onkin nostettu terveyden edistämistyön haasteeksi niin Suomessa kuin muualla. (Valtioneuvoston päätös Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta; Psykologia 5/2007 364-371)

Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla hoitajien käsityksiä luonnollisen ympäristön hyödyntämisestä psykiatrisen potilaan kuntoutuksessa. Tämä tarkoitus käsittää ajatuksen siitä, että kykenisimme kuvaamaan miten yleisesti hyvän ympäristön ominaisuudet voitaisiin hyödyntää juuri psykiatrisessa hoitotyössä sen sisältämien rajoitusten puitteissa. (vrt. Horelli 1982, 192-193) Tällöin tiedetään mitä luonnollisen ympäristön käytöllä halutaan ja voidaan saavuttaa. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esille hoitajien käsitystä siitä kuinka keskeistä luonnollisen ympäristön vaikutus on psykiatrisen potilaan kuntoutumiselle.

Tämän tutkimuksen aiheen valinta tapahtui oman kiinnostuksen kautta mielenterveystyössä käytettävää ympäristöä kohtaan. Luonnollisen ympäristön aihe on ajankohtainen. Psykiatrinen sairaanhoito ei elä omaa suljettua elämäänsä vaan siihen vaikuttaa yhteiskunnallinen kehitys. Toimintojen keskittäminen ja psykiatrisen erikoissairaanhoidon potilaspaikkojen väheneminen asettaa haasteita luonnollisen ympäristön hyödyntämiselle. Aihe on koettu tärkeäksi psykiatrisen sairaanhoidon piirissä, josta parhaimpana esimerkkinä toimii Pro Lapinlahti liike. Joka ajaa Lapinlahden sairaalapuiston

suojelemista rakennussuojelulailla ja tuo esiin puiston ja kulttuurityön merkitystä hoitotyössä ja paranemisessa.

2 LUONNOLLINEN YMPÄRISTÖ JA MIELENTERVEYS

2.1 Luonnollinen ympäristö

Luonnollisen ympäristön yksiselitteinen määrittelemine on haastavaa. Luonnolliseen ympäristöön ei kuulu rakennettu ympäristö. Edellä mainituista molemmat ovat fyysisen ympäristön alakäsitteitä. Kuitenkin on vaikeaa vetää rajaa siihen mikä on luontoa ja mikä ei, esimerkiksi ihmisen muokkaama puistoympäristö on tavallaan sekoitus rakennetusta ja luonnollisesta ympäristöstä. Pelkästään rakennetuksi ympäristöksi voitaisiin ajatella ainoastaan jonkinlainen ihmisen rakentama tyhjiö, jossa ei olisi yhtään bakteeria. Ympäristöä ja sen määrittelemistä onkin parasta lähestyä jatkumoajattelun tai biodiversiteetin käsitteen avulla. Näissä luonto ymmärretään laajemmin kuin arkikielen omaisessa karkeassa jaottelussa, luonto nähdään sen ekologisen ja inhimillisen ulottuvuuden ja merkityksen kautta. Ympäristöpsykologia tarkastelee fyysistä ympäristöä sen suhteiden lisäksi myös sosiaalisesta ja kulttuurisesta ympäristöstä. (Cantell 2004, 32-36; ks. myös Aura & Horelli & Korpela 1997, 15-17.)

Luonnollisen ympäristön määritelmä riippuu siitä, mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Näkemys luonnosta on jokaisella yksilöllinen. Tämä tekee työmme kannalta tärkeäksi myös ihmisten luontosuhteet, sillä luonnon kuntouttava ja elvyttävä vaikutus ja sen hyödyntäminen hoitotyössä liittyy myös niihin. Potilas ja hoitaja voivat ajatella joko, ettei ihminen kuulu luontoon, ihminen kuuluu luontoon tai ihminen sekä kuuluu että ei kuulu luontoon. Luontosuhde näkyy vahvasti ihmisen toiminnassa ja onkin mielekästä selvittää sitä, miten ihmisen historia liittyy luontosuhteeseen. (Cantell 2004, 39-43.)

Pohjois-Suomen ihmiset eivät pääsääntöisesti ole niin pitkälle luonnosta erkaantuneita kuin suurkaupunkien ihmiset. Luonnossa osataan kuitenkin liikkua yhä vähenevissä määrin, luonnon rikkauden hyödyntäminen on puutteellista. Ihmiset liikkuvat luonnossa aamupäivästä alkuiltaan, jolloin luonnossa on kaikista hiljaisin aika ja vähiten nähtävää. Mielenterveyskuntoutujan on tosin katsottu hyötyvän selkeästä ja turvallisesta ympäristöstä, joten tämän rajauksen valossa ei ole perusteltua herättää kuntoutujaa aamulla tai yöllä metsään samoilemaan. (Cantell 2004, 39-43.)

2.2 Ympäristöpsykologia

”Jokainen elää suhteessa johonki paikkaan tai paikkojen järjestelmään, kuten kodista, asuinalueesta ja kotipaupungita muodostuvaan järjestelmään. Jokaisella paikalla on omat fyysiset piirteensä, toimintasisältönsä ja yleensä useita toimijoita.” (Aura ym. 1997, 16.)

Ihmiselle on siis aina ollut luontaista muokata ympäristöä palvelemaan omia tarpeitaan. Ihmisen ympäristö kuvastaa sen muokkaajan arvomaailmaa ja elämäntapaa. Ympäristöpsykologian muotoutuminen omaksi tieteenalaksi alkoi 1950-luvulla Yhdysvalloissa. Amerikkalainen tutkijaryhmä halusi selvittää, miten sairaalaympäristön kaluste- ja tilaratkaisut vaikuttavat potilaiden ja henkilökunnan käyttäytymiseen. Myöhemmin tutkimus laajeni koskettamaan myös muiden ympäristöjen merkitystä käyttäytymiseen. Tutkimusten tulokset vauhdittivat ympäristöpsykologisten tutkimusten tekemistä myös muualla. (Aura ym. 1997, 9-10.)

Teollistumisen tapahtui eripuolella maailmaa 1960-luvulla ja ihmisen ympäristö joutui rajun muutoksen alle. Suuria asuinalueita rakennettiin nopeasti, koska piti saada isoille asuinalueille muuttaneelle työtä tekevällä väestölle nopeasti asuntoja. Elämäntapamuutos oli monelle raju. Kerrostalot olivat monesti tiiviisti rakennettuja, ja toimintamahdollisuuksia ei ollut tarpeeksi. Eriarvoisuutta väestöryhmien välillä osaltaan taas lisäsi asuinalueiden laatujen vaihtelevuus. Näistä seurasi sosiaalisia ongelmia, kuten rikollisuuden syntyä. Tutkijat olivat huolissaan ympäristön ongelmista ja halusivat selvittää oliko asuinalueden viihtyvyydelle jotakin osuutta asiaan – ja miten niitä voitaisiin parantaa. Sosiologit tarkastelivat ihmisten elämäntapoja asuinympäristöissä ja psykologit olivat kiinnostuneita uusien ympäristöjen psykologisista vaikutuksista. (Aura ym. 1997, 10-11.)

Ympäristöpsykologian menetelmät, teoriat ja tutkimusotteet ovat olleet vaihtelevia, sillä alan tutkijoilla oli erityyppistä koulutustaustaa, kuten antropologista, sosiaalipsykologista, havaintopsykologista ja ympäristösuunnitteluun keskittyvää. Ympäristöpsykologinen tutkimus on alusta alkaen ollut monitieteinen. Sen tutkimuskohteina ovat olleet mm: stressaavat ympäristötekijät, sairaalaympäristöt, lasten elinympäristöjen muutokset, ihmisläheisten ympäristöjen ominaisuudet, maanjäristysten vaikutukset ihmiseen, ja ulkoavaruuden olosuhteiden vaikutukset ihmiseen. Ympäristöpsykologia tutkii enenevästi ihmisen fyysisen ja sosiaalisen

ympäristön suhdetta ihmisen hyvinvoinnille. Tutkimus tiedon valossa voidaan suunnitella ja rakentaa paremmin ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia palvelevia asuin- ja elinympäristöjä. (Aura ym. 1997, 10-11.)

Ihmisen ympäristö rakentuu kolmesta tekijästä. Ihmisen fyysistä ympäristöä ovat: rakennukset, rakenteet, materiaalit, esineet ja kokonaiset rakennetut ympäristöt. Ihmiset ja yhteistö taas käsittävät ihmisen sosiaalisen ympäristön. Symbolinen ympäristö liittyy vahvasti niin fyysiseen, kuin sosiaalseenkin ympäristöön. Se käsittää ihmisen kielen, merkitykset, tavat sekä kirjoitetut ja kirjoittamattomat säännöt. Ihmiselämän puitteet taas muodostuvat fyysis-sosiaalisesta ympäristöstä, paikasta, tai paikkojen muodostamasta verkostosta. Käytännössä näitä puitteita voivat olla esimerkiksi: asunnot, ostoskeskukset, leikkialueet, koulut, sairaalat, työpaikat, kaupungit, asuinalueet ja muut vapaa-ajan ympäristöt. (Aura ym. 1997, 15,17.)

Hoitotiede ymmärtää ihmisen ympäristöineen erottamattomaksi elämismaailmaksi. Inhimillisen kokemuksen kautta hoitaja saa tietoa tästä elämismaailmasta. Mielenterveystyössä hoitajan on olennaisen tärkeää tuntea potilaan fyysinen ympäristö ja asuinseutu. Tuntemus auttaa hoitajaan keksimään työssään keinoja, joilla voidaan auttaa potilasta ja tämän lähipiiriä löytämään omasta ympäristöstään uusia mahdollisuuksia ja tekemään itsenäisiä päätöksiä. Tämä edellyttää tietystikin myös potilaan perheen ja sosiaalisen verkon tuntemusta ja ymmärtämistä. Hoito potilaan omassa ympäristössä tukee tämän arkipäiväistä selviytymistään ja auttaa vahvistamaan sosiaalisia suhteita, jotka ovat mielenterveyden kannalta olennaisia tekijöitä. Mielenterveystyötä tehdään kuitenkin myös hyvin vaihtelevissa yhteisöissä ja ympäristöissä, kuten kuntoutuspaikoissa ja suljetuilla osastoilla. (Almqvist & Iija & Kiviharju- Rissanen 1996,18.)

Ympäristöpsykologisessa kirjallisuudessa todetaan, että ympäristön ykityiskohtaisten ominaisuuksien kuvaus merkitsisi pitkien luetteloiden laatimista. Jotkin ominaisuudet voivat kuitenkin yleisesti olla hyvän, vuorovaikutusta tukevan ympäristön ominaisuuksia. Näitä ovat ympäristön turvallisuus, hallittavuus, valinnaisuus ja esteettisyys. Mielenterveyskuntoutujienkin kohdalla kyse on siitä, miten ympäristösuhdetta säädellään. (Horelli 1981, 192-193)

2.3 Ekopsykologia

Ekopsykologia tieteenalana on vielä melko nuori. Tieteenalan teemoja käsitelteli 1970-luvulla saksassa tutkimusseura ”Deutsche Forschungsgemeinschaft”. Seura perusti psykologisen ekologian painopistehjelman, joka muotoili tieteenalan tutkimukselle teoreettista viitekehystä. Suomeen rantautuneella ekopsykologian teorialla on kuitenkin vahvasti juurensa Yhdysvalloissa. Ekopsykologian keskeisinä teoreettikkona pidetään amerikkalaista sosiaalishistorioitsija Theodore Roszakia, joka määritteli ekopsykologian terminä, ja sen pääperiaatteet 1992 julkaistussa kirjassaan ”The voice of Earth”. Roszak myös perusti Kalifornian yliopistoon ekopsykologian instituutin. (Heiskanen ym. 1996,11; ks. myös Salonen 2005, 25.)

Ekopsykologia on läheistä sukua ympäristöpsykologialle. Sen tutkimuskohteina on luontoympäristö, ihmisen ja luonnon yhteys, sekä ympäristön suojelu. Eroja ympäristö- ja ekopsykologian välillä on. Ekopsykologilla on esimerkiksi oma arvomaailmansa, jota ympäristöpsykologisella lähestymistavalla ei ole. Tieteenalojen keskeisin eroavaisuus on se, miten ne määrittelevät ihmisen ja tämän ympäristön keskinäisen suhteen. Ympäristöpsykologisen käsityksen mukaan ihminen on tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mutta kuitenkin siitä erillinen tekijä. Ekopsykologia taas näkee ihmisen ja luonnon kuuluvan tiiviisti yhteen. (Salonen 2005,13-14.)

Nykyaikana luontosuhde on monella ihmisellä heikentynyt. Tämän luontonsuhteen heikentymisen uskotaan aiheuttavan ympäristöongelmia ja psyykkistä oireilua. Ekopsykologia näkee, että jokaisella ihmisellä on sisäänrakennettu arvo- ja tunnemaailma sekä omat luontaiset tarpeet ja toiveet. Luontonsuhteen katkeamisen myötä ihminen sitten rikkoo omaa arvomaailmaansa vastaan toistuvasti ja laiminlyö omia tarpeitaan. Tämä negatiivinen kehitys saattaa johtaa pahimmillaan stressin, uupumuksen ja psyykkisen pahoinvoinnin kierteeseen, joka on hyvin tavallista nykyaikana monesti vallitsevassa hyödyn ja tehokkuuden tavoittelun ilmapiiressä.

Ekopsykologian tarkoitus on palauttaa tuo ihmisen ja luonnon alkuperäinen yhteys. Luonnon merkityksen ymmärtämisestä seuraisi luontainen kunnioitus luontoa kohtaan. Ihmisen ympäristövastuullisuus lisääntyisi ja halu suojella ympäristöä kasvaisi. Tunneperäinen luontokemus ja halu pitää huolta ympäristöstä muodostaa positiivisen kehän, joka kantaa ja vahvistaa itseään (Salonen 2005,14-15,22.)

Vaikka luontosuhde onkin monen kohdalla heikentynyt, se ei kuitenkaan ole täysin katkennut. Luonnolla on hyvää tekevä vaikutus ihmiselle, halusi tämä sitä tai ei. Luontokokemuksen vaikutukset itselle jäävät monelta huomaamatta, eikä hakeutumista luontoon ajatella erityisesti itsehoidollisena menetelmänä. Monen arjessa luonnon hyödyntäminen näkyy esimerkiksi siten, että mennään luontoympäristöön rauhoittumaan, palautumaan voimavaroja vaatineesta tilanteesta tai tarkastelemaan ajatuksia. (Salonen 2005,14)

Ekopsykologia kuitenkin valjastaa tarkoituksellisesti luonnon hoitamisen välineeksi, käyttäen terapeuttisessa prosessissa erityyppisiä ekoterapeuttisia menetelmiä, jotka pohjautuvat kokemuksiin luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta. (Salonen 2005,14.)

2.4 Luontoympäristön tutkitut vaikutukset ihmiseen

Luontoympäristön myönteisestä ja terveyttä edistävästä vaikutuksista tietoa on antanut ympäristö- ja ekopsykologian lisäksi kasvatustieteet, metsä-, puutarha- ja kasvitieteet, ympäristösuunnittelu sekä terveysliikunta. (Maas, Verheij, de Vries & Spreeuwenberg 2006, 587-592)

Pelkästään jo luontokuvilla on todettu olevan tehokas rauhoittava vaikutus, ja ne voivat toimia välineinä myös arkipäivästä irtautumiseen. Luontokuvien tehokkuutta tukee amerikkalaisen tutkijaryhmän luonto- ja kaupunkiympäristön elvyttävyyttä vertaileva tutkimus. Tutkimuksessa tutkittaville näytettiin ensin stressaava elokuva, jonka jälkeen heille näytettiin videoita kuudesta eri luonto- ja kuudesta eri kaupunkiympäristöstä. Tutkittavat saivat itse arvioida tuntemuksiaan ja mielialojaan eri vaiheissa. Lisäksi käytettiin erilaisia fysiologisia mittareita, kuten esimerkiksi ihon sähkönjohtokykyä, sydämen sykettä ja lihaskäynnitystä, joiden vaihtelu näkyi systolisen verenpaineen vaihteluna. (Ulrich ym. 1991, 201-230; ks. myös Korpela 2007, 5; 366-367; ks. myös Salonen 2010.)

Mittarit osoittivat, että elpyminen oli kokonaisvaltaisempaa ja nopeampaa luontoympäristöjä kuvaavissa videoissa. Luontoympäristön merkitys parasympaattisen hermoston rauhoittajana oli merkittävä verrattuna kaupunkiympäristöön, jolla tätä ominaisuutta ei

ollut. Parasympaattisen hermoston rauhoittuminen näkyi mm. ihon sähkönjohtokyvyn muutoksina, pään ja lihasten jännityksen vähenemisenä, sekä sydämen syketiheyden laskuna. Muutokset alkoivat keskimäärin 4 minuutin kuluessa katselun aloittamisesta. On myös todettu, että Luontokuvien katselu saa aikaan eroja aivojen alfa-aalloissa jo 3 minuutin kuluessa altistumisesta luontokuville. Luontokuvien tehokkuudesta huolimatta luontoa olisi hyvä kuitenkin kokea muillakin aisteilla kuin vain visuaalisesti. (Ulrich ym. 1991, 201-230; ks. myös Korpela 2007, 5; 366-367; ks. myös Salonen 2010.)

Toisessa tutkimuksessa vertailtiin luonto- ja kaupunkiympäristöjen palauttavia vaikutuksia, liikkumalla konkreettisesti näissä ympäristöissä, jolloin ympäristöä koettiin kokonaisvaltaisemmin myös muilla aisteilla. Osa tutkimuksesta vertaili kuitenkin myös luontomaiseman tehokkuutta elpymisessä. (Arling & Davis & Evans 2003, 109-123.)

Palautuvuutta tarkasteltiin fysiologisilla mittareilla, mielialojen vaihtelevuudella ja suorituskyvyn palautumisena keskittymistä vaatineista tehtävistä. Kävi ilmi, että diastolinen verenpaine aleni tehokkaammin istuttaessa huoneessa, joista pystyi katselamaan ikkunasta näkyvää luontomaisemaa, kuin huoneessa jossa maisemaa ei ollut. Myös alunperin koholla ollut verenpaine laski tehokkaammin liikuttaessa luontoympäristössä kuin liikuttaessa kaupunkiympäristössä. Suorituskyky keskittymistä vaatineiden tehtävien tekemisestä palautui luontoympäristössä, kun taas kaupungissa suorituskky heikkeni edelleen. Positiiviset tunteet lisääntyivät ja ärtyisyys väheni luonnossa, kun taas kaupungissa vaikutukset olivat päinvastaisia. Tulokset olivat samansuuntaisia luontokuvien elvyttävyyttä vertailleen Roger Ulrichin tutkijaryhmän havaintojen kanssa. (Arling & Davis & Evans 2003, 109-123.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että miellyttäväksi koetuilla luontomaisemilla on tiettyjä yhteisiä ominaisuuksia. Maisema koetaan miellyttäväksi mm. siloin, kun näkymä ei ole liian monimutkainen, mutta ei liian yksinkertainenkaan. Maisemalla tulee olla rakenne ja muoto, sekä siinä on tietty kiintopiste johon huomion voi keskittää. Maisemassa on syvyyttä, mikä antaa katsojalle mahdollisuuden ikään kuin sukeltaa siihen. Myös maisemassa etenemisen on oltava mahdollista – maa pintarakenteen ollessa tasainen. Osittain maisemaa peittää jokin muodostuma, jonka taakse ei voi nähdä. Muodostuma voi olla esimerkiksi joenmutka, jonka jatkuvuuden peittyminen luo maisemaan lupauksen lisäinformaatiosta tai mysteeristä. Lisäksi on havaittu että maisemaa suositaan, jos vesi ja kasvillisuus ovat sen pääsisältö. (Salonen 2006, 63-64.)

Hyvän terveydentilan kokeminen onkin osoitettu Hollantilaistutkimuksessa noin 5% paremmaksi silloin kuin vihreysprosentti on 90% verrattuna vihreysprosentin olevan 10%. Tutkimus vihreyden merkityksestä hyvän terveyden tilan kokemiselle voisikin osaltaan selittää kasvillisuutta sisältävien maisemien suosiota. (Maas, Verheij, de Vries & Spreeuwenberg 2006, 587-592)

2.5 Elpyminen ja psyykkinen itsesäätely

Monelle luonto on toiminut historian saatossa paikkana, jonne mennään esimerkiksi, kun monimutkaisiin ajatuksiin halutaan saada selkoa, on tarvetta palautua arjen kiireistä, halutaan rauhoittua ja palautua psyykkisestä kuormituksesta, tai olla yksin. Sulkeutuneemmalle ihmiselle luontoympäristö taas voi olla monia muita ympäristöjä helpompi kenttä olla ryhmässä, kun ei tarvitse olla koko ajan toisen lähellä. Katseensa voi kohdistaa luontoelementtiin, eikä tarvitse katsoa koko ajan toisia. Moni käyttää luonnon hyvää tekevää vaikutusta arkipäiväisenä välineenä, useimmiten tiedostamattaan. (Aura ym. 1997,94; ks. myös Salonen 2005,14,103.)

Olemisen kokemus, eli kokemus oman itsen riittävydestä on monelle luonnossa helpompaa. Ihminen saattaa löytää oman sisäisen tasapainon ja rytmin, joihin on normaalissa elämässä menettänyt kosketuksen ja joka on mahdollisesti aiheuttanut psyykkisiä ongelmia. Normaalielämän ristiriidat eivät välttämättä poistu luontoympäristössä, mutta olemisen kokemuksen saavuttaminen antaa mahdollisuuden kyseenalaistaa ongelman aiheuttajia. Luontoympäristön onkin todettu soveltuvan erityisesti Psykiatristen sairaaloiden ja myös päiväkotien sijoituspaikaksi. (Salonen 2006, 59-60; ks. myös Salonen 2005,14).

Ekopsykologia käyttää luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta nimitystä elpyminen. Ympäristöpsykologia taas käyttää samasta tapahtumasta nimitystä psyykkinen itsesäätely. Psyykkisellä itsesäätelyllä tarkoitetaan keinoja, joilla ihminen ylläpitää alitajuisesta eheää minäkokemustaan. Minä kokemuksen tasapaino saattaa vaarantua esimerkiksi psyykkisen rasituksen tai kokemuksen jälkeen. (Salonen 2005, 81.)

Vuorinen ym. (1994) ovat käsitteet kirjassaan ”Psykologian perusteet – psyyke mielen maailma” psyykkistä itsesäätelyä. Keinoja eheän minäkokemuksen ylläpitämiseen ovat psyykkinen työ, fyysinen ponnistelu, sosiaalinen toiminta ja ympäristön käyttö. Kokija

suuntaa havaintojaan ja tulkitsee kokemuksiaan ympäristöstä oman itsensä kannalta mielekkäällä tavalla, saavuttaen omalla tavallaan sisäisen tasapainon ja positiivisen minäkuvan. (Aura ym. 1997, 52-54.)

Erilaiset ympäristöt toimivat minäkokemuksen eheytyksen välineenä eri tavalla. Käytännössä tämä näkyy siten, että esimerkiksi kävely miellyttävässä ympäristössä piristää enemmän raskaan työpäivän jälkeen enemmän kuin kävely ankeassa ympäristössä. (Vuorinen ym. 1994, 57-60.)

Ekopsykologian näkökulmasta psyykkinen itsesäätely ei kuvasta positiivisen luontokokemuksen prosessia niin tarkasti kuin elpymisen teoria, ja ympäristöpsykologinen tapa käyttää luontoympäristöä välineenä ei täysin vastaa ekopsykologista arvomaailmaa. Tieteenalojen lähestymistapojen eroavaisuuksista huolimatta kummatkin tieteenalat ovat yhteneväisesti tutkimuksissaan todenneet, että luontoympäristöt lisäävät positiivisia tunteita ja rentouttavat. (Salonen 2004, 81.)

Elpymiselle on ominaista sen kokonaisvaltaisuus. Se näkyy niin fyysisessä kuin psyykkisessäkin hyvinvoinnissa, ja vaikutusten aikaansaamiseksi ei tarvita tietoista ajattelua. Lisäksi vaikutukset alkavat yleensä hyvinkin nopeasti. (Heiskanen & Kailo & Salonen. 2006, 54.)

Kirjassaan ”Mieli ja maisemat” ekopsykologi Kirsi Salonen viittaa kahteen elpymisen tarkastelu tapaan, joita alan tutkimuksissa esiintyy. Elpymistä voidaan ajatella joko palautumisena keskittymistä vaatineesta tilanteesta tai palautumisena stressistä, tilanteita edeltävään ”normaaliin” tilaan. Keskittymistä vaativia tilanteita voivat olla esimerkiksi työtehtävät, jotka vaativat tehokasta tiedon käsittelyä tai tilanteet, joissa joudutaan pitämään tarkkaavaisuutta yllä pitkiä aikoja. Itsessään stressaavia tilanteita taas voivat olla esimerkiksi ongelmat ihmissuhteissa tai rahahuolet. (Salonen 2006, 64; ks myös Ulrich ym. 1991, 201-230; ks myös. Kaplan & Kaplan 1989.)

Tarkkaavaisuuden heikkeneminen ja henkinen uupuminen ovat stressiin liittyviä muutoksia. Elpymisen palauttaa nämä muutokset ja vaikuttavaa myönteisesti myös tunteisiin, verenpaineen laskuun ja käyttäytymiseen. (van den Berg, Koole & van der Wulp, 2003 142-146; Hartig, Terry, Evans Gary W., Jamner, Larry D., Davis, Deborah S. , Gärling, Tommy Tracking restoration in natural and urban field settings. Journal of environmental Psychology 23 2003, 109-123)

2.5.1 Mielipaikat

Tutkimuksissa on saatu näyttöä että luonto ympäristöt ovat itsessään elvyttäviä. Samat luontoympäristöt eivät kuitenkaan välttämättä toimi elvyttävinä jokaisen ihmisen kohdalla. Toiselle esimerkiksi maisema laiturin nokalta järvelle voi toimia parantavana, kun taas toiselle sopii paremmin vaikkapa suomalainen korpisuo kelohonkineen. (Salonen 2006, 64.)

Kirsi Salonen kehottaakin Prismalle antamassaan haastattelussa ja kirjassaan ”Mieli ja Maisemat”, etsimään juuri itselle sopivan mielipaikan tai luontoelementin, kuten esimerkiksi kävyn tai kiven, jonka voi esimerkiksi ottaa mukaan mielipaikasta ja tuoda vaikkapa omalle työpöydälle. Luontomateriaalin avulla voi myöhemmin palauttaa mielipaikassa koetut tunnelmat helpommin mieleen ja tämä edesauttaa elpymistä (Salonen 2006, 64-65,105; 2010.)

Mielipaikoille on tyypillistä, että siellä halutaan olla yksin ja selkiyttää rauhassa ajatuksia. Mielipaikka mahdollistaa etäisyyden ottamisen omiin ongelmiin, jolloin niiden asettaminen ”oikeisiin” mittasuhteisiin helpottuu. Mielipaikkoihin yksin hakeutuvat usein ihmiset joilla on taipumista negatiivisiin mielialoihin ja synkkyyteen. (Salonen 2005, 73,83.)

Ympäristöpsykologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että mielipaikka tai luontokohde, kuten esim. luontoelementti on erityisen sopiva elpymiseen, mikäli se mahdollistaa personalisoinnin, nimeämisen, inhimillistämisen ja kontrollin tunteen. (Salonen 2005, 73.)

Personalisointi tarkoittaa juuri itselle hyvin sopivan, mieluisan luontopaikan löytämistä. Myös sillä, mitä tarvetta mielipaikka henkilössä palvelee, on ihmiskohtaisia eroavaisuuksia. Joku kaipaa piristystä, toinen rauhoittumista. Nimeäminen on sitä, että epämääräiset ahdistavat tunteet voi sijoittaa itselle sopivaan luontoelementtiin tai paikkaan. Omia kokemuksia ei tarvitse järkipäristää, vaan voi olla helpompi puhua vaikkapa hiekasta tai kivistä. Jossakin vaiheessa tunteille voi alkaa löytää nimet. Inhimillistämällä tarkoitetaan sitä, kun jokin yksityiskohta maisemasta tuntuu tilanteeseen sopivalta, esimerkiksi kuvastaa kokijansa sen hetkistä mielialaa. Inhimillisten piirteiden tunnistaminen kohteessa on mahdollista, joka lisää yhteyden ja tuttuuden tunnetta.

Kontrolli luontokokemuksen yhteydessä tarkoittaa puolestaan sitä selkeyden tilaa, jonka esimerkiksi lumoutumisen kokemus voi saada aikaan. Täytyy pystyä heittäytymään

myönteiseen irrationaalisuuteen, ja päästä irti kontrollista, saadakse myönteistä hallintaa. Kokemuksen jälkeen asiat tuntuvat selkeytyvän, uusi näkökulmia ja ratkaisukeinoja on käytettävissä, vaikka niiden etsiminen ei olisi ollutkaan alkuperäinen tavoite. Mielipaikat ovat vahvasti osa ekopsykologian terapeuttisia menetelmiä. (Salonen 2005, 73-74.)

2.5.2 Elpymisen elementit

Tyypillistä elpymisen kokemuksella tietyssä paikassa on siellä tapahtuva lumoutuminen, arjesta irtautuminen sekä jatkuvuuden- ja yhteensopivuuden kokemus. Lumoutuminen tarkoittaa tarkkaavaisuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön yksityiskohtaan. Huomion kiinnittyminen on niin intensiivistä, että muu maailma ja oma itseys positiivisella tavalla unohtuu hetkeksi. Tapahtumaa kuvaillaan meditatiiviseksi kokemukseksi, ja se antaa tilaa rentoutumiselle. Lumoutumisen kohde voi olla jokin luontoelementti, kuten esimerkiksi metsä, kukkula tai vaikka vesiputous. Kohde voi olla myös jokin paikka tai tapahtuma. Ympäristön yksityiskohtien oivaltaminen ja siitä saatava ilo kuuluu vahvasti lumoutumiseen. (Salonen 2006, 66-67.)

Arkipäivästä irtaantuminen vapauttaa ihmisen tutuista ja monesti kuormittavistakin rooleista, odotuksista ja suorittamisesta. Arjen kiireiden taakse jättäminen antaa mahdollisuuden olemisen kokemuksen saavuttamiselle, ja näin ollen myös elpymiselle. Tyypillisimmin arkipäivästä irtaantuminen onnistuu konkreettisella paikan vaihtamisella, vaikkapa menemällä kesämökille. Arjesta voi irtaantua kuitenkin jo pelkästään esimerkiksi mielikuvien tasolla. Oikeaan mielentilaan voi virittää vaikkapa jokin elementti omasta mielipaikasta, tai vaikkapa ikkunasta avautuva näkymä puistoon. Aina ei siis tarvitse nähdä vaivaa päästääkseen elvyttävään ympäristöön, vaan lähialueetkin tarjoavat mahdollisuuksia elpymiseen. (Salonen 2006, 66-67.)

Jatkuvuuden kokemuksella tarkoitetaan yhteensulautumista paikan kanssa. Kokemusta kuvaillaan myönteisenä rajattomuutena, jolloin oman itsen ja paikan rajat häviävät, ja muu maailma tuntuu unohtuvan. Ihanteellisimmillaan ihminen kokee mielihyvää yhteenkuuluvuudesta suhteessa paikkaan, kokematta negatiivista pirstaleisuuden tunnetta. Teoria jatkuvuuden kokemuksesta saattaa tuntua perinteisten mielenterveyden

käsitysten vastaisilta, koska ne pitävät mielenterveyden yhtenä kulmakivenä tunnetta omista rajoista. (Salonen 67-68.)

Kirsi Salonen esittelee teoksessa ”Ekopsykologia ja perinnetieto” (2004) ympäristön yhteensopivuuden kokemuksen, viitaten Rachel ja Stephen Kaplanin määritelmään. Määritelmän mukaan yhteensopivuuden kokemus syntyy siitä, kun ihmisen arvot, tarpeet ja päämäärät ovat tasapainossa ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien kanssa. Tämä mahdollista yhteenkuuluvuuden tunteen paikan kanssa. Tunnetila antaa mahdollisuuden uusein ajattelutapojen ja ratkaisujen oivaltamiseen. (Kaplan & Kaplan 1989.)

Luontokokekemukselle on tyypillistä luontonäkymän, luontoelementin tai esimerkiksi mielipaikan ainutkertaisuus. Ainutkertaisuus viestittää kokemusta myös omasta itsestä arvokkaana ja ainutkertaisena yksilönä. Luontoelementin tai vaikkapa maiseman ominaisuudet voivat kuvastaa kokijan mielialaa. (Salonen 2006, 63.)

2.5.3 Elvyttävyyden selitysmallit

Tutkijat ovat etsineet vastausta luonnon elvyttävyyden mekanismiin ja tarjonneet elvyttävyyden selityksiksi useita teorioita. Teoriat täydentävät toisiaan. Eräs teoria selittää elpymisen kokemusta ihmisen lajikehityksen näkökulmasta. Sen mukaan ihmisellä on vaistomainen tapa kiinnittää huomiota luontoympäristöön ja elpyä niissä. Huomion kiinnittyminen ympäristöön on mahdollistanut petojen havaitsemisen ajoissa, ja saaliiksi joutumisen todennäköisyys on vähentynyt. Kaupunkiympäristöä kohtaan biologista reagoitavalmiutta ei sen sijaan ole syntynyt. (Aura ym. 1997, 100-101.)

Teoksessa ”Ekopsykologia ja perinnetieto” Jussi Hirvi viittaa artikkelissaan tutkija Kalle Korpelan (1993) evoluutionääriseen teoriaan, jonka mukaan tietyt ympäristöt ovat edistäneet ihmislajin hengissä pysymistä. Teorian mukaan savanniympäristöt ja vastaavatyypiset ympäristöt ovat ihmisille mieluisimpia, koska niissä lajimme on saanut alkunsa. Ihminen on oppinut elämään kaupunkiympäristössä, mutta siellä lieväkin stressi kasaantuu vuosien mittaan ja aiheuttaa sairauksia. (Salonen ym. 2006, 54.)

Kulttuurista vaikutusta ja oppimista korostava malli perustelee elvyttävyyttä sillä, että ihminen on totutettu suosimaan luontoa. Vireystilaa korostava teoria taas väittää, että

elpymistä tapahtuu ympäristöissä, joissa on vain vähän tai ei lainkaan vireyttä kohottavia ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi liike, monimutkaisuus, ja voimakkaat ärsykkeet. Vireyttä kohottavia ominaisuuksia on luontoympäristössä kaupunkiympäristöä vähemmän. (Aura ym. 1997, 100-101.)

2.6 Kuntouttava hoitotyö

Mielenterveyden hoitotyössä vuorovaikutus on hoitajan tärkein työväline. Läsnäololla ja aidolla kuuntelemisella hoitaja tukee vuorovaikutus suhteen, ja keskinäisen luottamuksen syntyä hoitosuhteessa. Tärkeää on ottaa hoitoon mukaan myös potilaan läheiset, mikä osaltaan lisää potilaan turvallisuuden tunnetta. Kasvua tukeva hoitotyö toteutuu käytännössä, kun hoitaja jakaa yhdessä potilaan kanssa tämän elämäkokemukset ja tuntemukset. Ihanteellisimmillaan tämä synnyttää potilaassa toivon, elämänhalun ja voiman, joka on keskeistä kuntoutumiselle, ja joka lisää potilaan tunnetta oman elämänsä hallinnasta. (Almqvist ym.1996,18.)

Aivan kuten muutakin hoitotyötä, myös psykiatrissa hoitoa ohjaavat hoitotyön keskeiset käsitteet. (hoitotyön keskeiset käsitteet). Esimerkiksi kokonaisvaltaisuus toteutuu psykiatrisessa hoitotyössä siten, että potilas kokee olevansa arvokas, tulevansa kuulluksi, saa apua tarvitessaan, ja tulee kohdelluksi hyvin. Hoito lähtee siis potilaan omista lähtökohdista ja tarpeista. Hoitaja kuuntelee potilaita ja tämän omaisia suunnitellessaan hoitoa. (Almqvist ym.1996,19.)

Hoitoyhteisöön sisältyvä hoitamisen kulttuuri vaikuttaa sekä työntekijöiden, että siellä asuvien kokemuksiin, toimintamalleihin, ja tunteisiin. Psykiatrisen hoitotyön kehityksen edellytyksenä on, että hoitoyhteisöjen on joskus luovuttava perinteistään. Toisinaan tarvitaan myös kokonaisvaltaisempaa asennemuutosta yhteisössä. Potilaan kuntoutumisen kannalta olennaisinta on luopuminen laitostumista edistävästä työtavoista. ”Hoitotyön tehtävä on luoda potilaiden elämään edellytyksiä parhaan mahdollisen terveyden ja tyytyväisyyden saavuttamiselle.” (Almqvist ym.1996,18-19).

Kuntouttavan hoitotyön tavoitteena on palauttaa ihmisen toimintakyky, kun se on taudin tai vamman takia alentunut, ja ennaltaehkäistä toimintakyvyn huononemista edelleen. Kuntoutus vaikuttaa positiivisesti potilaan minäkuvaan, lisää voimavaroja suoriutua

päivittäisistä toimista, ja osallistua sosiaaliseen elämään. Kuntoutuminen on prosessi, joka käynnistyy heti potilaan hoitopolun alussa, ja jatkuu koko hoidon ajan. Kuntoutuksen kulmakiviä ovat: potilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, omatoimisuuteen kannustaminen, ja perhekeskeisyyden huomioiminen. (Almqvist & Kiviharju- Rissanen & Lija. 1999, 138.)

Kuntoutuksen kohteena toimii ihminen kaikkine tarpeineen ja rajoituksineen sellaisena ja siinä kunnossa kuin hän sillä hetkellä on. Täten kuntoutuksen tavoitteet ovat vaihtuvia tilanteen mukaan yksittäisenkin ihmisen kohdalla. Yhtenä tavoitteena tulee olla ihmisen tietoisuuden kasvattaminen ympäristöstään ja auttaa siihen mukautumista. (Rissanen 2007, 78-79)

3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksemme tarkoitus on kuvailla hoitajien käsityksiä luonnollisen ympäristön hyödyntämisestä psykiatrisen potilaan kuntoutuksessa. Tavoitteena on tuoda esille hoitajien käsitystä siitä kuinka keskeistä luonnollisen ympäristön vaikutus on psykiatrisen potilaan kuntoutumiselle. Tiedon avulla voidaan suhteuttaa luonnollisen ympäristön hyödyntäminen hoitomuotona muun hoidon rinnalle.

Tutkimustehtävät:

1. Minkälaisia kokemuksia hoitajilla on luonnollisen ympäristön hyödyntämisestä hoitotyössä?
2. Miten luonnollista ympäristöä hoitajien mielestä tulisi hyödyntää psykiatrisessa hoitotyössä?
3. Mitkä asiat vaikuttavat luonnollisen ympäristön hyödyntämiseen psykiatrisen hoidon osastolla?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus kuvaa todellista elämää ja sen tarkoituksena on ymmärtää tutkimuskohdetta kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan sisältöjä joita ei voi yksinkertaisesti mitata määrällisesti. Laadullisessa tutkimuksessa paljastetaan ennemminkin tosiasioita kuin todennetaan jo olemassaolevia väittämiä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 161,181.) Laadullinen tutkimus oli kannaltamme paras vaihtoehto, koska laadullinen tutkimus kuvaisi parhaiten mielenkiintomme kohdetta - hoitajien kokemuksia luonnollisen ympäristön käytöstä psykiatrisessa hoitotyössä.

Tutkimusmenetelmä koostuu niistä käytännöistä joilla havaintoja tehdään. Sen valintaa ohjaa etsittävän tiedon laatu, ja keneltä tai mistä sitä etsitään. (Hirsjärvi ym. 2009, 183.) Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vaikutuksessa haastateltavan kanssa. Haastattelussa aiheiden järjestystä voidaan joustavasti säädellä ja se antaa monipuoliset mahdollisuudet tulkita vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten asettelulla ei ole tarkkaa muotoa eikä järjestystä. (Hirsjärvi ym. 2009, 208).

Keräsimme tutkimuksessamme aineistoa teemahaastatteluilla. Teimme avoimen teemahaastattelurunon, jonka muotoilua ohjasivat tutkimustehtävämme. Tätä menetelmää käytimme siksi, että uskoimme sen antavan parhaiten vastauksia tutkimustehtäviimme. Ajattelimme, että teemahaastattelu antaisi kullekin haastateltavalla mahdollisuuden vastata kysymyksiimme yksilöllisessä luonnollisessa järjestyksessä, ja se antaisi meille mahdollisuuden esittää lisäkysymyksiä, jos haastateltavan lausunto jäisi epäselväksi.

4.2 Aineiston hankinta

Kvalitatiivisessa aineiston keruussa käytetään saturaation eli kylläntymisen käsitettä. Käsite tarkoittaa sitä, että tutkija aloittaa aineiston keräämisen päättämättä etukäteen sitä, milloin aineistoa on riittävästi. Saturaation käsitteeseen kuuluu että esimerkiksi haastatteluja jatketaan niin pitkään kun haastattelut tuovat uutta tietoa tutkittavaan

ongelmaan. Aineistoa on riittävästi, kun haastatteluissa sama anti alkaa kertautua. (Hirsjärvi ym. 2009, 182.)

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa päätimme aineistokeruun osalta, että aineistoa olisi riittävästi, kun saavuttaisimme saturaatiopisteen. Huomioimme mahdollisuuden, että ajallisten resurssien puitteissa joutuisimme lopettamaan aineiston keruun, vaikka uutta informaatiota tutkimustehtäviin vielä tulisikin.

Avointa tai teemahaastattelua käytettäessä on syytä tehdä esihaastatteluja ennen varsinaisiin haastatteluihin ryhtymistä, koska haastateltavat ovat erilaisia. Samalla testataan haastatteluteemojen toimivuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 211.)

Ennen haastattelujen toteuttamista tarvitsimme tutkimusluvut aineiston keruuseen Muurolan sairaalan ylihoitajalta. Tavallisen tutkimusluvan lisäksi haimme vielä opinnäytetyön hankkeistamislupaa. Sekä tutkimusluvan -että hankkeistamisluvan allekirjoittivat tutkimuksen tekijät, ohjaajat ja ylihoitaja. Luvista otettiin kopiot. Alkuperäiset kappaleet jäivät ylihoitajalle ja kopiot sairaala lähetti ohjaaville opettajallemme.

Esihaastattelu tehtiin kevättälvella 2010. Haastattelu osoitti haastattelurunkomme teemojen toimivuuden. Ensimmäinen haastateltava oli henkilö, jolla oli työkokemusta mielenterveyden hoitotyöstä kolmen vuoden ajalta. Haastattelu pidettiin tutkimuksen kohteena olevan organisaation tilojen ulkopuolella. Tässä vaiheessa emme vielä tarkastalleet kovinkaan perinpohjaisesti sitä, kuinka tarkkoja vastauksia haastattelu antaa tutkimustehtäviimme. Päätimme kuitenkin liittää koehaastattelun osaksi analysoitavaa haastatteluaineistoamme, koska haastattelun anti oli tutkimustehtäviemme mukaista.

Toinen haastattelu tapahtui vielä Muurolan sairaalan fyysisten tilojen ulkopuolella haastateltavan kotona. Toisella haastateltavalla oli työkokemusta psykiatrisena sairaanhoitajana yli kymmenen vuoden ajalta ja hän olikin sopiva tutkimukseemme juuri tämän vuoksi. Helpotimme haastattelu tilannetta antamalla haastateltavalle aikaa syventyä aiheeseen keskustelemalla vapaa muotoisesti. Samaa toimintapaa käytimme myöhemmin myös muissa haastatteluissa. Haastateltava toi esille mielenkiintoisia näkökulmia aiheeseemme, ja kommunikointi oli muutenkin selvästi vapautuneempaa

ensimmäiseen haastatteluun verrattuna. Haastattelun jälkeen tarkistimme saadun materiaalin vastaavuutta tutkimustehtäviimme. Haastattelu vaikutti onnistuneelta.

Olimme päättäneet, että esihaastattelun jälkeen toimisimme molemmat yhdessä haastattelijoina. Ollessamme molemmat läsnä haastatteluissa saimme tilanteesta monipuolisemman kuvan, ja saatoimmekin jälkeen päin vertailla kokemuksiamme haastattelusta. Mitään varsinaista työnjakoa emme olleet sopineet etukäteen, vaan toisen haastattelun jälkeen roolit muotoutuivat kuin itseksensä.

Ohjauksen ja palautteen johdosta teimme tutkimussuunnitelmaamme haastattelurungon lisäksi apukysymyslistan tukemaan haastatteluja. Sekä opettajat, että ylihoitaja hyväksyivät ratkaisun ja lupa aineiston keruuseen saatiin alkukesästä 2010.

Kolmas haastattelu toteutettiin elokuun alussa 2010 Muurolan sairaalassa. Olimme valinneet kyseisen henkilön haastateltavaksi pitkään työkokemukseen ja kiinnostukseen perustuen. Haastateltavan kiinnostus tutkimustamme kohtaan oli herännyt, kun olimme esitelleet tutkimuksemme aiheen. Haastattelu tapahtui osastolla rauhallisessa huoneessa. Tällä kertaa olimme varustautuneet teemahaastattelun apukysymyslistalla helpottaaksemme haastattelun kulkua.

Viimeisen haastattelun teimme kaksi viikkoa kolmannen haastattelun jälkeen elokuussa 2010. Kolmas haastateltava auttoi meitä valitsemaan viimeisen haastateltavan, jolla hän tiesi olevan kokemusta luonnollisen ympäristön käytöstä hoitotyössä. Haastattelu poikkesi sisällöltään selvästi kolmesta aikaisemmasta. Tämä oli yllättävää, koska luulimme saavuttaneemme jo saturaatiopisteen. Haastateltava tarkasteli asioista selvästi kolmea aiempaa haastateltavaa poikkeavasta näkökulmasta.

Aineiston saturaatiopistettä emme aivan täysin saavuttaneet, neljännen haastattelun tuodessa vielä täysin uusia näkökulmia tutkimustehtäviimme. Neljännessä haastattelussa alkoi kuitenkin osittain jo tulla samoja asioita kuin aikaisemmissakin. Tutkimuksen tekemiseen jäljellä olevan ajan vähäisyyden vuoksi päätimmekin yhdessä ohjaavien opettajiemme kanssa, että tekisimme enintään neljä haastattelua.

4.2 Aineiston analyysi

Kerätyn aineiston analysointi, tulkinta ja lopuksi johtopäätösten teko on keskeisintä tutkimuksessa. Erillisistä vaiheista ei välttämättä ole olennaista kuitenkaan puhua, koska tavallaan kaikkia tutkijan valinnat prosessin eri vaiheissa muodostavat yhteneväisen kokonaisuuden. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Yleensä ajatellaan, että analyysi aloitetaan vasta sen jälkeen kun aineisto on kerätty. Kvalitatiivisessä tutkimuksessa käy kuitenkin usein niin, että analyysi ei ole erillinen vaihe tutkimusta, vaan sitä toteutetaan pitkin matkaa tutkimuksen varrella. (Hirsjärvi ym. 2009, 223.)

Meillä analysointi oli sekä erillinen vaihe tutkimuksessa että prosessi, joka käynnistyi aineiston hankintaan ryhdyttyäessä. Analysointia tapahtui sekä kirjallisesti omana vaiheenaan, että jatkuvasti ajatustasolla työn tekemisen aikana, kun vertasimme saadun aineiston vastaavuutta tutkimustehtäviimme.

Aineistolähtöisessä kvalitatiivisessä hoitotieteen tutkimuksessa sisällön analyysi on perusprosessi käsitellä saatu aineisto. Menetelmällä voidaan tuloksellisesti analysoida kirjallista ja suullisesti saatua informaatiota. Analyysissä kerätty tietoaaineisto tiivistetään niin, että ilmiöitä voidaan yleistävästi kuvailla. Se myös mahdollistaa tutkittavien ilmiöiden välisen vertailun. Olennaista sisällönanalyysissä on aineistosta erotettavat samanlaisuuden ja erilaisuudet. Aineistoa kuvaavat luokat ovat toisensa poissulkevia ja yksisteliteisiä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 21-23.)

Sisällönanalyysiprosessista muodostuu erilainen riippuen siitä käytetäänkö analyysitapana aineistolähtöistä induktiivista päättelyä, vai teorialähtöistä deduktiivista päättelyä. Aineistolähtöisessä päättelyssä konkreettinen aineisto kuvataan lopuksi käsitteellisesti. (Janhonen & Nikkonen 2001, 24.) Päätimme käyttää aineistomme käsittelyyn aineistolähtöistä sisällönanalyysia, koska olimme keränneet informaatiota aineistolähtöisesti haastattelemalla hoitajia, ja koska meillä oli hyvinkin pian kuva siitä, miten me toteuttaisimme analyysin juuri oman aineistomme kohdalla. Ennenkuin pääsimme toteuttamaan varsinaista sisällönanalyysia kirjallisena prosessina, täytyi meidän käsitellä haastattelunauhat tarkoituksenmukaisella menetelmällä.

Litteroinnilla tarkoitetaan saadun aineiston sanatarkkaa puhtaaksi kirjoittamista. Se voidaan toteuttaa joko teema-alueittain tai kirjoittaa koko aineisto sellaisenaan puhtaaksi. Vähemmän käytetty vaihtoehto litteroinnille on suora päätelmien teko aineistosta. Ennen litterointiin ryhtymistä tutkijalla olisi hyvä olla selvillä minkälaista analyysitapaa aiotaan käyttää. (Hirsjärvi ym. 2009, 222.) Käytimme haastatteluaineiston

käsittelyyn litterointia. Haastattelunauhat siis kirjoitettiin sanasta sanaan. Litteroimme aineiston mahdollisimman tuoreena, eli pian haastattelujen jälkeen. Tämä helpotti työtä, koska haastattelun sisältö oli vielä muistissa melko tarkkana. Litterointi oli tästä huolimatta raskasta ja aikaa vievää työtä. Työn palkitsi mielihyvä, jonka sai aikaan tutkimustehtäviemme mukainen materiaali. Lisäksi saimme vielä kohtalaisesti ylimääräistäkin kiinnostavaa materiaalia. Jätimme kuitenkin tutkimustehtäviemme ulkopuolelle jääneen tiedon pois tutkimuksesta. Tämä oli perusteltua aiheen rajauksen vuoksi.

Litteroinnin jälkeen seurasi analyysiyksikön valinta. Analyysiyksikön valinta ennen anayysiprosessin aloittamista on tärkeää sekä aineisto- että teorialähtöisessä sisällön analyysissä. Aineiston laatu ja tutkimustehtävät ovat keskeisessä asemassa määriteltäessä analyysiyksikköä. Analyysiyksikkö voi olla aineistossa esiintyvä sana, lauseen osa, lause, sanayhdistelmä tai ajatuskokonaisuus. Ajatuksellinen kokonaisuus voi olla aineistossa esiintyvä kokonainen virke. Lausuman voi muodostaa useista sanoista koostuva ajatusteema, tai usemmasta virkkeestä rakentuva tekstikappale. (Janhonen & Nikkonen 2001, 26.)

Aineistolähtöisen sisällön analyysin ensimmäinen vaihe on pelkistäminen. Pelkistämisessä kerätylle aineistolle esitetään kysymyksiä, jotka vastaavat tutkimustehtäviin tai ongelmiin. Lopuksi pelkistetyt ilmaisut kirjataan aineiston termeillä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 28.)

Tulostimme haastattelut ja aloimme etsiä tekstistä lausumia sekä ajatuksellisia kokonaisuuksia, jotka vastasivat tutkimustehtäviimme. Käytimme eri värejä erottamaan tutkimustehtäviin liittyviä lausumia ja ajatuskokonaisuuksia, jotka ”keskustelivat” tutkimustehtäviemme kanssa. Ensimmäisen tutkimustehtävää osoitti vihreä väri, ja toista tutkimustehtävää oranssi. Alkuperäisiin tutkimustehtäviin kuulumattomat, mutta sinänsä mielenkiintoiset kokonaisuudet merkitsimme vaaleanpunaisella. Näistä vaaleanpunaisella merkityistä asioista syntyi myöhemmin kolmas tutkimustehtävämme. Käsittelimme haastattelun kerrallaan, jonka jälkeen vertasimme poimiamme ajatuskokonaisuuksia keskenämme, ja perustelimme, miksi olimme minkäkin kohdan nostaneet tekstistä esiin. Pääsimme helposti yhteisymmärrykseen siitä, mikä osio oli tutkimustehtävämme kannalta olennainen. Alunperinkin olimme huomioineet paljon

samoja tutkimustehtäviin vastauksia antavia asiasisältöjä. Aineistosta pelkistimme suorat lainaukset termeiksi.

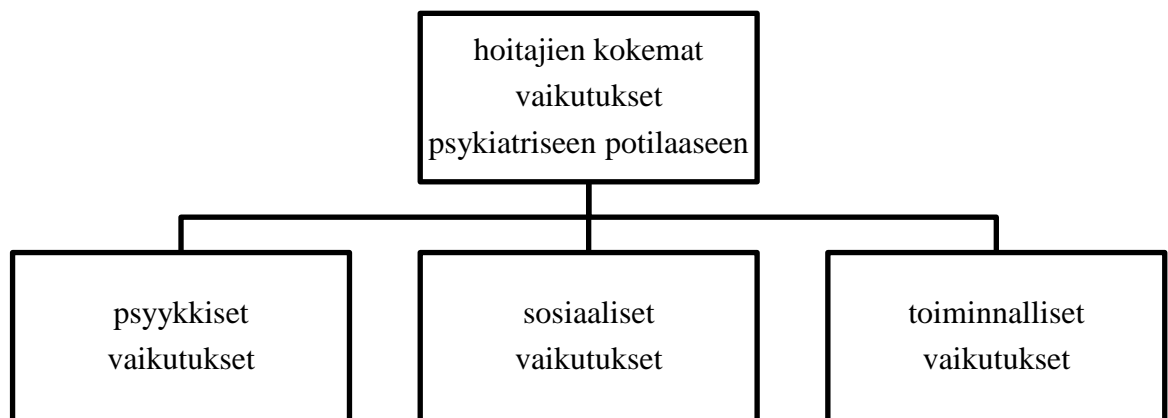
Pelkistämismuotoa seuraa aineiston ryhmittely, jossa pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään ja niistä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ilmaisut jotka tarkoittavat samaa luokitellaan samaan luokkaan ja niille annetaan sen sisältöä kuvaava nimi. (Janhonen & Nikkonen 2001, 28.) Abstrahointi on aineistolähtöisessä analyysissä kolmas vaihe. Siinä samansisältöisistä luokista muodostetaan edelleen yläluokkia. (Janhonen & Nikkonen 2001, 29.) Muodostimme samaa tarkoittavista pelkistetyistä ilmaisuista alaluokkia ja alaluokista edelleen yläluokkia (LIITE 2).

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla hoitajien käsityksiä luonnollisen ympäristön hyödyntämisestä psykiatrisen potilaan kuntoutuksessa. Tavoitteena on tuoda esille hoitajien käsitystä siitä, kuinka keskeistä luonnollisen ympäristön vaikutus on psykiatrisen potilaan kuntoutumiselle. Tutkimuksen avulla saatiin tietoa siitä, miten luonnollista ympäristöä käytetään, minkälainen merkitys sillä koetaan olevan ja mitkä asiat sen käyttöön vaikuttavat. Havainnollistimme tutkimusaineistoa kuvioilla ja vastauksia suorilla lainauksilla. Esimerkki tutkimustulosten syntyisestä tutkijanpolkuna löytyy tutkimuksen liitteestä (LIITE 2).

5.1 Hoitajien kokemus luonnollisen ympäristön vaikutuksesta

Hoitajat kuvasivat vaikutuksia psyykkisillä, sosiaalisilla kuin toiminnallisilla ulottuvuuksilla, kun puhuttiin ihmisen havainnoimisesta luonnollisessa ympäristössä (KUVIO 1). Vaikutuksilla nähtiin myös yhteys, eikä niinkään irrallista korostunutta merkitystä ollut nähtävillä.



KUVIO 1 Luonnollisen ympäristön vaikutukset psykiatriseen potilaaseen hoitajien näkökulmasta

5.1.1 Psyykkiset vaikutukset

Hoitajat kuvasivat luontoympäristön lievittävän masennusta, stressiä ja parantavan yleistä tyytyväisyyttä. Asioita ja havaintoja kertyi monipuolisesti. Hoitajat siis tunnista-

vat luonnon elvyttävän vaikutuksen hoitotyön keskellä. Erityisen kiinnostavia olivat kuvaukset siitä, kuinka luontoympäristö on auttanut hoitajaa näkemään uusia vahvuuksia potilaassa. Haastatteluissa tuli myös esiin luonnon auttavan joitakin potilaita havainnoimaan paremmin omia ongelmiaan.

'' osastolta pois lähteminen... tuo niinku aivan eri puolia.. ja aivan yllättäviäkin puolia ihmisestä esiin''

Luonnossa liikkuminen koettiin nautittavana ja antavan uskoa nautinnon kokemuksille tulevaisuudessa. Kerrottiin potilaiden pystyvyyden tunteen lisääntymisestä. Luontoon lähteminen ja sieltä palaaminen antavat pystyvyyden tunnetta vahvistavan positiivisen kokemuksen.

Keskeiset luonnollisen ympäristön hyödyt olivat hoitajien mielestä masentuneen potilaan kohdalla. Toisaalta todettiin kaikkien hyötyvän luonnollisesta ympäristöstä jollain tavalla eikä siinä juuri nähty olevan haittoja, jos luonnossa liikkumisen rajoituksia ei ollut ylitetty.

''tuota masennuksen hoidossa sehän on todettu että kun liikkuu niin nämä omat luonnolliset hormonit lähtee pikkuhiljaa liikkeelle ja mieliala kohoaa''

''masentuneiden hoidossa mä oon käyttänyt aina sitä.. mut että. ihan sama myöskin niinku muissa psyykkisissä sairauksissa..''

5.1.2 Sosiaaliset vaikutukset

Luonto tarjoaa hoitajien mukaan luonnollisen kanssakäymisen ympäristön laitoshoitoon. Sosiaaliset vaikutukset nähtiin lisääntyneenä avoimuutena ja keskusteluihin syntyvinä uusina sisältöinä. Luonnollisen ympäristön käytön koettiin edistävän vuorovaikutussuhteen kehittymistä hoitajan ja potilaan välillä. Kokemuksien mukaan luonnossa oleminen lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tasa-arvoisuutta laitosolosuhteisiin verrattuna. Saavutettua sosiaalisuuden lisääntymistä koettiin voitavan palauttaa laitosolosuhteissa myös luonnossa käymisen jälkeen.

''hyvänä kokemuksena, jonka voi saada siihen suhteesen mukaan. Et mielikuvaa.... kantaa sit aika pitkälle myöskin.''

Tutkimus tuloksista nousi esille että, hoitajan tulisi keskustella potilaan kanssa myös sairaalan ulkopuolella, jonka jälkeen hän voisi vertailla vaikuttaako ympäristö potilaan ulosantiin. Hoitajat kertoivat tekevänsä arviota ympäristön vaikutuksista potilaan sosiaalisuuteen. Arvion perusteella tehtiin päätös jonka mukaan keskusteluja suunnataan jatkossa ehkä luonnolliseen ympäristöön tai intiimimmin sisätiloihin. Ympäristön vaihdos koettiin tarpeelliseksi myös silloin kun potilas-hoitaja suhde tuntuu vielä pinnalliselta.

”lähetään kävelylle, koska se kun on liikkeessä ja tuolla luonnossa on helpompi puhua..”

”tuo semmosen luonnollisen tilanteen... rupertella kaikennäköisistä asioista.”

”Monia-asia tulee puheeksi nuotion ääressä istuessa mitä ei koskaan puhuttaisi osaston tiloissa.”

5.1.3 Toiminnalliset vaikutukset

Toiminnalliset vaikutukset nousivat aineistostamme merkittävästi esiin, sillä kaikki haastateltavat toivat esiin jotain luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Ohella tekemisen koettiin olevan tärkeä osa luonnossa liikkumista, sillä näin potilaat voivat luonnon ympäristössä ylläpitää ja kehittää toimintakykyä myönteisten kokemusten kautta. Luonnossa kuvattiin olevan mahdollisuuksia niin arjen omaisen tekemisen ylläpitämiselle kuin luovan toiminnan kehittämiselle. Luonnollisessa ympäristössä voitiin nähdä potilaan tukahdutettujen toiminnallisten voimavarojen uudelleen syntyminen esimerkiksi vanhojen taitojen esiin tulemisen muodossa.

”Sit monikin niinkun... potilaista joilla on erilaisia vahvuuksia, hyvä nuotion sytyttäjä..pääsee niinku niitä siellä näyttämään, ihan eri tavalla kun koskaan osastoilla.”

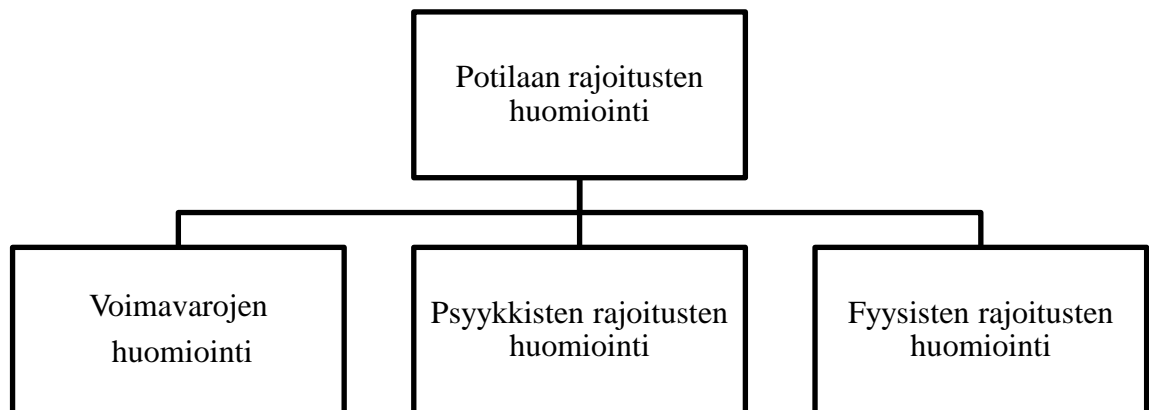
Tulokset toiminnallisella alueella voivat auttaa henkilön toimintakyvyn monipuolisessa arvioinnissa. Luontoa voidaan käyttää toiminnallisuuden ja liikunnan lisäämisessä. Hoitajat kertoivat, että potilasta tulee ohjata ja kannustaa luontoon tekemään, liikkumaan, retkeilemään ja havainnoimaan.

”Luonto itsessään ja sitten vielä jos siihen on jotain muuta järjestetty,, ja sitten se... yhdessä tekeminen et muutkin lähtee... tarvii sen alku innostuksen... tarvii sen... kannustuksen... joku kannustaa lähtemään. Niin sit se kantaa eteenpäin kun pääsee lähteen... niin siitä saa sen hyvän olon ja...

ja... sitten se auttaa niinkun... se luonto itsessään auttaa jatkamaan sitä toimintaa, kun joku antaa alkusysäyksen. ’’

5.2 Potilaan rajoitusten huomiointi

Potilaan luonnossa liikkumista rajoittavia tekijöitä hoitajat kuvasivat pääsääntöisesti kolmella eri osa alueella, jotka kaikki oli otettava huomioon (KUVIO 2). Luonnollisen ympäristön kokemuksen potilaalta voi estää heikko motivaatio, liian huono psyykkinen- tai fyysinen kunto. Toisaalta kaikki nämä tekijät yhdessä voivat aiheuttaa esteen luonnossa olemiselle.



KUVIO 2 Potilaan rajoitusten huomiointi luonnollisen ympäristön käyttöä suunniteltaessa

5.2.1 Voimavarojen huomiointi

Aineistostamme nousi esiin, että hoitajan tulee kunnioittaa potilaan voimavaroja ja että jokaiselle tulee suoda yksilöllinen keino käyttää luontoa. Hoitajat olivat huomioineet luontokokemukselle lähdetessä, että toisille potilaille luontoon lähteminen oli luontaisempaa kuin toisille. Potilaan luontosuhdetta peilattiin myös hänen elämäntarinaansa ja historiaansa. Hoitajat kuvasivat lähtemisen olevan useimmille mielekästä, kuitenkin heidän tuli ennen retkeä arvioida ketkä potilaista tarvitsivat motivointia. Keinoina motivointiin oli mielikuvien luominen retken mukavuudesta, hyvät retken järjestelyt ja alkunnostuksen kasvattaminen.

”... et se on semmosta luontaista.. ja siihen on niinkun.. se on niinkun osa elämää ollu aina. et on liikuttu ja menty.. ja käyty marjassa ja kalassa... ja tottakai... että sitte taas joku, joka on aina elämänsä elänyt kaupungissa,

niin ei oo niinkun sitä kosketusta tullu siihen luontoon... et se on joillakin niinku luonnostaan... olemassaoleva...''

''luonto itsessään ja sitten vielä jos siihen on jotain muuta järjestetty,, ja sitten se... yhdessä tekeminen et muutkin lähtee.. tarvii sen alku innostuksen''

Vuodenaikojen vaihtelu nousi esille voimavarojen lisääntymisenä luonnossa liikkumiseen. Näistä kesä koettiin ehdottomasti ihanteellisena aikana, talviset olosuhteet koettiin sitä vastoin hankaliksi.

''Kesähän on ihanteellista aikaa. silloin se on kaikkein helpointa. On helpointa lähteä''

'' se on tynpeä kun pitää kauheasti pukea ja vaihtaa vaatetta ja lähteä ja... kylmäkin on ja.... mukavuus vie voiton siinä kohtaan. ''

5.2.2 Psykkisten rajoitusten huomionti

Myönteisen ympäristökokemuksen turvaamiseksi psykiatriset hoitajat arvioivat keskeisesti juuri potilaan psyykkistä kuntoa. Tämän vuoksi retket tulee organisoida siten että luonto ympäristö ei ole liian haastava ja retki on mahdollisesti suunniteltu hyvissä ajoin. Heikon toimintakyvyn ja suoranaisten laiskuuden kuvattiin rajoittavan potilasta. Huonokuntoisen potilaan luontoon saaminen koettiin haastavaksi ja vievän paljon henkilöstöresursseja.

'' ... potilaat jotka tuntee olonsa sen verran huonoksi etteivät jaksa, niin ei pakoteta osallistumaan..että saavat valita itse''

Psyykkisiä rajoituksia huomioitiin vähentämällä osallistujia määrää ja lyhentämällä luonnossa liikkumiseen käytettävää aikaa ja matkaa. Pääsääntöisesti ryhmät pidetään pieninä ja potilasaineisto samankaltaisena luontoretkeä tehtäessä. Tämän koettiin edesauttavan luottamuksen syntymistä sekä yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymistä

'' niin mä en laittais ihan erilaisia potilaita samaan... samaan tilanteeseen.. paitse ehkä tämmösen isoon tempauksen..''

'' kyll musta niinkun.. se on hyvä.. kyllä hyötyy varmaan enemmän et.... on pienemmät ryhmät... samankaltaiset ongelmat...''

5.2.3 Fyysisten rajoitusten huomiointi

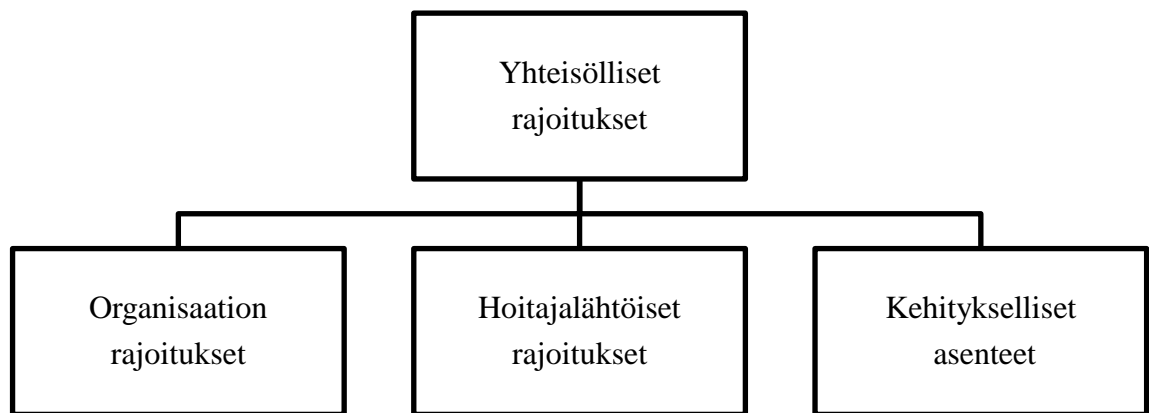
Fyysisten rajoitusten koettiin olevan toissijaisia psyykkisiin rajoituksiin verrattuna. Vanhusosastoilla fyysisten rajoitusten kerrottiin olevan merkityksellisemmässä roolissa. Tuli kuitenkin esille, että luonnossa liikutaan ottamalla huomioon potilaan fyysiset ja psyykkiset voimavarat. Tähän pyrittiin vaikuttamaan tarjoamalla mahdollisuus yksilölliseen ympäristöön ja kuuntelemalla potilasta itseään jaksamisestaan. Luonnon aikojen vaihteluilla koettiin olevan merkitystä fyysisten rajoitusten kannalta, koska pukeutuminen ja lähteminen koettiin silloin vaikeammaksi. Tällöin luonnollisen ympäristön käyttö selvästi väheni, vaikkakin myös talvella kerrottiin tehtävän joitain retkiä. Todettiin, että potilaan mahdollisuuksiin liikkua voi vaikuttaa myös mielenterveyslailla määrätyt kulku rajoitukset.

''pitkäaikaisten kuntoutusosastolla, niin tuota. ehkä se on siellä vähempää,, että avo-osastolla se on.. se on runsaampaa.. Koska siinähan tietysti tulee kaikki tämmöset, että kellä on kulkulupia...''

''meillä tulee ehkä nää psyykkiset ongelmat ei niinkään fyysiset.... rajoitukset.. mitkä on ehkä jollakin niinku vanhusosastolla ..''

5.3 Yhteisölliset rajoitukset

Aikaisemman kappaleen potilaan rajoitukset ovat selkeästi potilaan voimavarojen ja itsemääräämisoikeuden viitekehyksen alaisia. Yhteisölliset rajoitukset kuvastuivat aineistossamme historiallisina, kehityksellisinä ja asenteellisina niin koko organisaation kuin yksittäisen hoitajankin tasolla (KUVIO 3). Potilaan rajoitusten huomiointi on arkipäivästä toimintaa, yhteisön rajoituksilla näyttäisi olevan laajempi vaikutuspohja toimintatapohin.



KUVIO 3 Luonnollisen ympäristön käyttöön liittyvät yhteisölliset rajoitukset psykiatrisessa osasto hoidossa.

5.3.1 Organisaation rajoitukset

Hoitajat kuvasivat suorasti ja epäsuorasti sitä, ettei luonnollisen ympäristön käyttö liity välttämättä kenenkään hoitajan toimenkuvaan. Toisten työmuotojen pakollisuus koettiin ajoittain estävän luonnollisen ympäristön käyttöä. Luonnossa liikkumisen jatkumo kyseenalaistettiin ja todettiin sairaala alueen olleen aikojen saatossa eläväisempi. Tähän tosin varmasti vaikuttaa pienentyneet potilas määrät. Koettiin toiminnan jakautumista erikoissairaanhoidoksi, vaikkakaan tehtäviin ja toimenpiteisiin perustuvan hierarkkisen työnjaon ei erityisesti koettu haittaavan luonnollisen ympäristön käyttöä. Joitain selkeitä viitteitä vastuullisuuden kapeutumisesta erikoissairaanhoidollisiin osa-alueisiin tuli aineistossamme esiin.

”sairaala keskittyy ememmän ja enemmän erikoissairaanhoidon.. semmoseen nopeaan hoitoon ja paikan päällä olevaan hoitoon.. että ei es silla lailla enää semmosia niinku kuntouttavaa pitkähoitoa ole”

”Se on sekä resurssi kysymys, et kyl se on myös ajattelutapa kysymys, että.. tämmöset retket.. ne on siirtyneet kuntoutuskoteihin.”

Organisaation tuki koettiin tärkeänä ja asenteellisten näkemysten koettiin pohjautuvan koko organisaation kehitykselliselle näkemykselle. Luontoon lähtemisen määrässä oli osastokohtaista vaihtuvuutta. Osastonhoitajalla koettiin olevan keskeinen rooli siinä, minkälaista toimintaa osastolla harjoitetaan. Henkilöstöresurssien koettiin vievän pohjaa ympäristön suunnitteluun vaikuttamiselta, sekä pitempää aikaa vieviltä luontoprojekteilta. Osa hoitajista ei kokenut saavan tarvittavaa tukea tai kannustusta toteuttaa luovia terapeutisia toimintoja luontoon liittyen. Pääsääntöisesti sairaalan koettiin tukevan ulospäin suuntautuneisuutta ainakin lyhyiksi ajoiksi. Hoitajien mielipiteet riittävästä organisaation tuesta luonnollisen ympäristön käyttöä kohtaan olivat osittain ristiriitaisia.

” tämmöseen pienimuotosempaan liikkeelle lähtemiseen osaston ulkopuolelle osastonhoitaja tasolla kyllä... meillä kannustetaan, mut organisaatio sinänsä ei kannusta koska, sehän on riippuvaista siitä, että pystyykö osas tolta lähtemään... onko siellä riittävästi henkilökuntaa et voi lähtee yks ihminen kokonaan ulos”

” hän kyllä tukee.. ja se on kyllä mahdollista... että se ei niinku... ainakaan mejän osastolla niinku aseta mitään esteitä ”

5.3.2 Hoitajalähtöiset rajoitukset

Tutkimuksemme tarkoituksena ei ollut kuvata yksittäisten hoitajien luonteenpiirteitä tai toimintatapoja. Haastatteluja tehdessämme nousi aineistosta se kuitenkin merkittävänä luonnollisen ympäristön käyttöön liittyvänä tekijänä. Mielipiteet jakautuivat siitä, kuinka joustavia toiset hoitajat olivat ottamaan vastuulleen osastotyöt silloin kun toiset käyttävät aikaa luonnollisessa ympäristössä. Jakautumista tapahtui myös ajankäytön arvioinnin suhteen, aikaa oli vaihtelevasti. Viikonloppuisin ja iltaisin hoitajat kokivat olevansa vapautuneempia lähtemään luontoon. Hoitajat kuvasivat saman ilmiön rajoittavan heitä kuin potilastakin: toisille luonto on luontaisempaa. Joskus lähtemistä rajoittaa myös hoitajan viitseliäisyys tai luonnollisen ympäristön mahdollisuuksien unohtaminen.

” Aina ei oo mahdollista vaikka olis halua lähteä... Ja aina ei ehkä huomaa käyttää hyödyksi niitä hetkiä, kun olis mahdollista lähteä.”

” On.. siinä on isot erot. Ja sen tyyppinen ihminen jolle se on luontevaa muutenkin, tekee sitä helpommin myös töissä, mikäli vaan suinkin mahdollista.”

5.3.3 Kehitykselliset asenteet

Aineistostamme nousi esiin painottuneena kehitykselliset asenteet, jotka vaikuttavat luonnollisen ympäristön hyödyntämiseen niin organisaation kuin yksittäisen hoitajankin kautta. Hoitajat kuvasivat asenteiden kehittymistä niin hoitotyössä, kuin yhteiskunnallisella tasolla. Hoitajat itse kokivat luonnollisen ympäristön käyttämisen yleisesti tärkeänä osana potilaan kokonaishoitoa ja sitä jopa korostettiin. Kuitenkin toinen yleinen mielipide oli, ettei luonnollisen ympäristön käyttö ole riittävää. Hoitajat pohtivat asenteita myös historiallisesta näkökulmasta.

”Aikoinaan mielisairaalat rakennettiin vähän niinku syrjään.. siinä oli tie tyusti kaks näkökulmaa.. siinä oli myös, että ne oli vähän niinku pois katseilta.. mutta että siinä oli sitten hyvänä puolena se, että ne oli yleensä luonnon.. luonon tuota lähellä.”

Hoitajilla oli toisistaan poikkeavia kokemuksia siitä, kuinka ympäristöön suuntautumis- ta tuetaan asenteellisesti esimerkiksi työnjaollisilla asioilla tai kuinka ympäristön luomiseen voi itse vaikuttaa. Tämän tutkimuksen aineiston perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että psykiatrisen hoidon kehityksen tuloksena hoitajat kaipaavat nyt uutta modernia otetta luonnollisen ympäristön hyödyntämiseen.

”.. tai sellanen niinku että.. mikä hoitotyöhön kuuluu... ja mihin tavallaan tällänen suppea ajattelu tai sellanen niinku että... mikä hoitotyöhön kuuluu ja mihin voi käyttää hoitaja aikaa.. niin ei se ihan tällästä suosi”

Luontoympäristöön liittyvien asenteiden pohdintaan tuotiin esiin myös vertailua kaupunkiympäristön tuomiin mahdollisuuksiin, joilla myös nähtiin puolensa. Osa hoitajista ei osannut loppujen lopuksi sanoa, kumpi ympäristö olisi parempi kuntoutuksen näkökulmasta, vaikkakin vaaka kallistui koko aineistossa hieman luonnollisen ympäristön läheisyyden kannalle. Sijainnin koettiin vaikuttavan myös yleisiin asenteisiin mielenterveyspotilaita kohtaan.

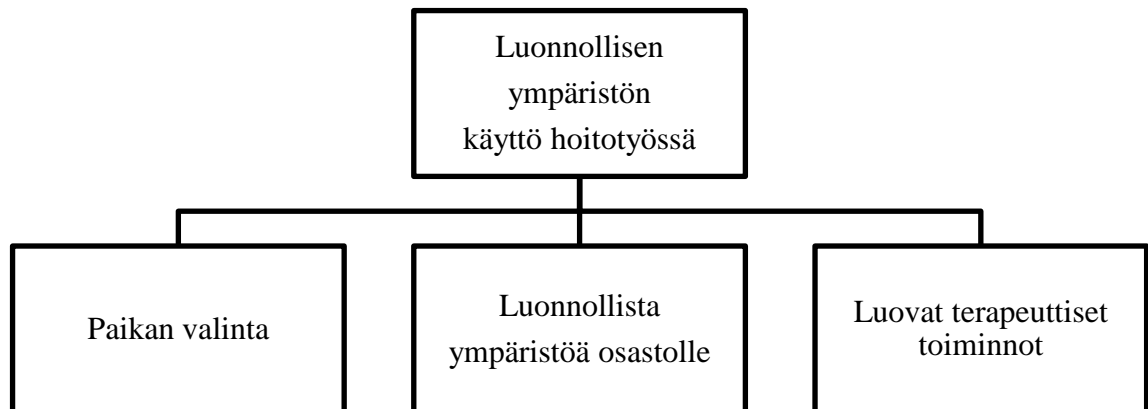
” Siinä asiassa on kaks puolta. Et toisaalta, tämä paikka on viihtysä, tässä luonto lähellä ja tässä on monenlaisia mahdollisuuksia. Mutta toisaalta,

jos oltais kaupungissa, niin siellä ois sitten erilaisia mahdollisuuksia hyödynnettävänä.”

”.. niin ajatellaa näinkin, että se niinku lähentää tämmöstä kynnystä, ja muuttaa asenteita.. että ne ois niinku tasavertasia.. tasavertasia sitten muiden sairauksien kanssa.. mutta .. siinä on tietysti se huono puoli.. että ne tulee pois sieltä luonnon läheltä...”

5.4 Luonnollisen ympäristön käyttö hoitotyössä

Luonnollista ympäristöä näytetään käyttävän psykiatrisessa hoitotyössä monella tavalla. Tätä käyttöä ohjaa jo edellä kuvatut rajoitukset, kuten myös varmasti se, kuinka kukin hoitaja kokee luonnollisen ympäristön kuntouttavan merkityksen. Mahdollisuudet voivat olla visuaalisesti miellyttävän tai toimintakyä ylläpitävän paikan valinnassa. Rajoituksiltaan ehkä vähäisempää luonnollisen ympäristön tuomista osastolle tai joitain luovia terapeutisia toimintoja luontoon liittyen oli ollut käytössä ajoittain. Aineistostamme nousi esiin kuvauksia, jossa samaan aikaan oli pystytty hyödyntämään näitä kaikkia, tällaisten projektien tulokset olivat olleet kannustavia.



KUVIO 4 Luonnollisen ympäristön käyttäminen psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa

5.4.1 Paikan valinta

Paikan valintaa ohjasivat keskeisesti potilaan voimavarat suhteutettuna paikan saatavuuteen. Lähellä olevat paikat olivatkin käytetyimmät, parveke ja läheisen rannalla sijaitseva sauna. Rantaa kuvailtiin tarpeeksi monipuoliseksi kattamaan potilaiden yksilöllisiä tarpeita, lisäksi se on saavutettavissa noin viiden minuutin kävelymatkan päässä. Oli tärkeää, että paikasta pystyi palaamaan nopeasti takaisin joka lisäsi hoitajien mielestä paikan turvalliseksi kokemista. Esteettisyys ja näyttävyys lisäsivät paikan arvoa, niiden ei kuitenkaan koettu vaikuttavan paikan valintaan yhtä paljoa kuin saatavuuden ja helpouden. Lähellä olevan luontoympäristön mahdollisuudet koettiin monipuolisina ja niitä arvostettiin.

”on paljon mahdollisuuksia, ulkoilemiseen ja lenkkeilemiseen ja sehän on

luonto siinä kaikin puolin ympärillä ja on kuntopolkua ja tosiaan siellä on laavua ja on rantasauna jossa voi oleskella. Onhan siinä tietysti tämmöistä lentopalloa aluetta ja monenlaista''

''...ne on viihtyisiä ja siellä on monelaista mahdollisuutta monen kuntoselle henkilölle ja ne on lähellä ja saavutettavissa.''

5.4.2 Luonnollista ympäristöä osastolle

Aineiston mukaan luonnollisen ympäristön elementtejä käytettiin harvoin osaston tiloissa. Tätäkin kuitenkin esiintyi, ainakin perinteisten suomalaisten tapojen mukaisesti saatettiin tuoda kasveja tai oksia sisälle. Hoitajat kokivat, että tätä toimintaa rajoittavat allergiat ja huono psyykkinen kunto joka toisinaan aiheuttaa kasvien tai muiden tuhoamista. Koettiin myös, että luonnon elementtien käyttäminen olisi jaettu enemmän toiminnallisiin hoitoihin kuin osastolle. Kokemukset tukivat, että potilaat lähtevät mielellään toimintaan, jossa tuodaan jotain sisältä ulos. Luonnon elementtien käyttämisen koettiin tuovan kauniin lopputuloksen ja lisäävän mukavuutta. Osa hoitajista kaipasi osastolle myös enemmän mielikuvia herättäviä tiloja ja kasveja.

'' Täällä vois olla enemmän. Ja ehkä semmoista viihtyisää. Viihtyisiä soppia vois olla enemmän. Joissa vois olla niinku omassa rauhassa, jossa olis kukkia ja kuvia luonnosta. Semmonen viihtysä tila, jossa sä pystyt sen mielikuvan luomaan paremmin.''

Luonnon elementtien sisälle tuominen oli aluksi saattanut herättää ihmetystä potilaissa, vaikkakin lopputuloksesta nautittiin. Toiminta koettiin innostavana tekemisenä josta saatiin voimia.

''hän sano että: ei hän kyllä niitä puita tänne sisälle tuo.. tai et he ei tuo niitä tänne sisälle, et nehän luulee meitä hulluiksi'

''sitä niinku vähän seurattiin et tulekohan tuosta mitään, kun tuo näyttää niin älyttömältä. ja tuota... sitten se lopputulos kuitenkin... oli ... siitähän sanottiin.. että.. että se lopputulos oli kaunis''

5.4.3 Luovat terapeutitiset toiminnot

Luovien terapeuttisten toimintojen käyttäminen luonnolliseen ympäristöön liittyen jäi aineistossamme pimentoon verrattaessa tavalliseksi miellettyyn luonnossa liikkumiseen ja oleskeluun. Ekopsykologisia menetelmiä toteutettiin harvoin käytännössä, vaikka osa hoitajista puhuikin luonnossa syntyneiden mielikuvien palauttamisesta yhdessä potilaan kanssa. Toisaalta hoitajat kuvasivat samankaltaisia vaikutuksia luonnon käyttämisen

yhteydessä kuin ekopsykologisten menetelmien todennetut psykologiset vaikutukset ovat.

'' metsähän on ollut suomalaisille pitkään semmonen paikka, mihin on menty silloin kun on vaikeaa... ehkä vetäydytty vähän niinkun metsän puoleen... ja siellä ehkä halailtakin puita, vaikka mä nyt en oo varsinainen puidenhalaaja. ''

''Sen mielikuvan voi palauttaa. ja .. ja .. varmaan kaikki jotka on niinku osallistuneet siihen.. ne voi yhdessä sitä palauttaa... ja sitä voi yksinkin palauttaa. Mut että.. aattelisitte sen sitten niin päin. et muute tää meidän osasto on mun mielestä aika ankean steriili – luonnoton... tila. Mut et mielikuvissa on ihan mahdollista''

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustuloksistamme erottuu merkittävästi kolmijako psyykkisiin, sosiaalisiin sekä toiminnallisiin luonnollisen ympäristön vaikutuksiin. Sosiaalipsykologi George Herbert Meadin mukaan toiminta ei koskaan ole pelkästään eliöön kuuluva asia, sillä ympäristö on aina vaikuttamassa. Ihmisen ympäristö on tyypillisesti sosiaalipainotteinen ja tietoisuus rakentuu luonteenomaisesti ympäristöön, jossa ihminen sijaitsee. (Järvilehto, 1994, 51-52.) Ihminen on siis kokonaisuus ja luonnollinen ympäristö näyttäisi vaikuttavan ihmiseen niin psyykkisesti, sosiaalisesti kuin toiminnallisesti. Vaikutukset ihmisen fyysiseen osa-alueeseen eivät nousseet aineistostamme esiin, tosin näiden vaikutusten havainnoimiseen tarvitaankin erilaisia tutkimuksia ja mittauksia.

Ensimmäinen tutkimustehtävämme oli kuvailla hoitajien kokemuksia luonnollisen ympäristön hyödyntämisestä hoitotyössä. On tutkittu, että luonto vastaan kaupunki -asetelmassa luontomaisema lievittää masennusta, vihaa, jännitystä, stressiä sekä parantaa yleistä tyytyväisyyttä. Luontomaiseman havainnointi saa aikaan myös lievää parannusta keskittymiskykyyn. (Van den Berg, A.E & Koole, S.L. & Van der Wulp, N.Y 2003, 142-146.) Hoitajat kuvasivat tutkimusaineistossamme samankaltaisia kokemuksia, asioita ja havaintoja kertyi monipuolisesti. Yhdessä haastattelussa tuli myös esiin luonnon auttavan joitakin potilaita havainnoimaan paremmin omia ongelmiaan. Tätä voidaan verrata esimerkiksi progradu tutkimukseen jossa kolmesta koehenkilöstä kaikki kokivat mielipaikassansa käynnin selkeyttäneen ja kirkastaneen ajatuksiaan, mutta vain yhdellä tapahtui elämäntilanteeseen liittyvää reflektointia. (Nieminen 2008, 33-34.) Näiden tietojen pohjalta ja hyvän paikan valinnan avulla voidaan tarjota parempi mahdollisuus auttaa potilasta reflektoimaan omaa elämäntilannettaan, olettaen tietenkin, että hoitosuhde on ollut riittävä jo ennen mielipaikkaan menemistä.

Toisessa tutkimustehtävässä olimme kiinnostuneita siitä miten luonnollista ympäristöä tulisi hoitajien mielestä hyödyntää psykiatrisessa hoitotyössä. Hoitajat olivat huomioineet luontoon lähdetäessä, että toisille potilaille luontoon lähteminen oli luontaisempaa kuin toisille. Potilaan luontosuhdetta peilattiin myös hänen elämäntarinaansa ja historiaansa. Kovin syvällisiä kuvauksia emme tämän haastattelun perusteella saaneet siitä, kuinka potilaan asuinseutu ja fyysinen ympäristö yleensä vaikuttaisivat hoitoon ja siinä käytettyihin ympäristöihin. (vrt. Lija & Almqvist & Kiviharju-Rissanen 1996, 18.) Aineistossamme luonnossa liikuttaessa hoitajat pitivät perusteltuna sitä, että ryhmät pide-

tään pieninä ja potilasaineisto samankaltaisena. Myönteiset ympäristökokemukset ovat myös teorian valossa seurausta aidosta yhteistyöstä ja välittömästä ilmapiiristä. Tämän edellytyksenä on, ettei ryhmä ole väkisin koottu tai epäsopuisa. (Cantell, 2004.) Tutkimus tuloksista nousi esille että, hoitajan tulisi keskustella potilaan kanssa myös sairaalan ulkopuolella, jonka jälkeen hän voisi vertailla vaikuttaako ympäristö potilaan ulosantiin.

Salosen (2005) mukaan miellyttävän ympäristön tunnusmerkeiksi voidaan lukea jäsen-tyneisyys, monimuotoisuus, salaperäisyys ja luettavuus. Hoitajien vastauksien mukaan osastoympäristö koettiin korostetun jäsenytyneeksi. Johtopäätöksenä voidaan olettaa että luonnollisen ympäristön elementtejä voitaisiin lisätä osaston tiloissa, jotta tilasta tulisi monimuotoisempi. Suunnattaessa osastolta ulos hoitajat korostivat paikan valinnassa paikan saatavuutta ja läheisyyttä. Vasta näiden jälkeen mietittiin ympäristön miellyttävyyttä, kuten paikan kauneutta.

Kolmannessa tutkimustehtävässämme tarkastelimme luonnollisen ympäristön hyödyntämiseen vaikuttavia asioita psykiatrisella osastolla. Asenteiden ja psykiatrisen hoidon muutoksiin voitaisiin paneutua syvällisesti tarkastelemalla laajasti koko psykologian kehityksen historiaa. Karkeasti voidaan kuitenkin todeta, että vielä viime vuosisadan alkupuolella ajattelutavat kytkivät ympäristön ja eliön tiiviisti toisiinsa. Nykysuuntausta leimaa informaation prosessoinnin ja kognitiivisen psykologian voittokulku. Ihmisen toiminnan selityspyrkimykset ovat painottuneet psykologian historian aikana joko eliön tai ympäristön puolelle. Tasapainotus on ollut vaikeaa ja vaaka onkin kallistunut jyrkästi puolelta toiselle. (Järvilehto 1994, 57-58.) Asenteet jakautuivat tutkimuksemme aineistossa siinä kuinka perusteltua luonnollisen ympäristön käyttö hoitotyön toimintona on ja kuinka riittävää sen käyttö on. Organisaation antama tuki luonnollisen ympäristön käytölle nähtiin tärkeänä kaikissa haastatteluissa.

Aineistossamme vertailtiin myös luonnollisen ympäristön ja kaupunkiympäristön välistä suhdetta. On tutkimustuloksia myös siitä, että kaupunkiympäristökin tarjoaisi elvyttäviä kokemuksia, tähän hoitajat lisäsivät vielä mahdollisuudet palveluista ja kulttuurinähtävyyksistä. Johtopäätöksenä voidaankin todeta, että on tärkeää turvata mahdollisuus ympäristön hyödyntämiselle, oli ympäristö sitten mikä tahansa. Sitä tulee osata myös hyödyntää ammatillisesti niin, että tarjotaan jokaiselle kuntoutujalle yksilöllinen tapa käyttää ympäristöä. (Scopelliti & Giuliani 2005, 423-437.) Tämän tutkimuksen aineiston

perusteella voidaan kuitenkin tehdä johtopäätös siitä, että psykiatrisen hoidon kehityksen tuloksena hoitajat kaipaavat nyt uutta modernia otetta luonnollisen ympäristön hyödyntämiseen.

Luovien terapeuttien toimintojen käyttäminen luonnolliseen ympäristöön liittyen jäi aineistossamme pimentoon verrattaessa tavalliseksi miellettyyn luonnossa liikkumiseen ja oleskeluun. Ekopsykologisia menetelmiä toteutettiin harvoin käytännössä, vaikka osa hoitajista puhuikin luonnossa syntyneiden mielikuvien palauttamisesta. Toisaalta hoitajat kuvasivat samankaltaisia vaikutuksia luonnon käyttämisen yhteydessä kuin ekopsykologisten menetelmien todennetut psykologiset vaikutukset ovat. (vrt. Salonen 2005, 103.)

Tämän havainnon pohjalta herää oletus, ettei hoitajien käytännön hoitotyön termistö ja käsitteistö kohtaa täydellisesti eko- tai ympäristöpsykologian termistöä. Esimerkkinä tästä voisi olla hoitajan kehoitus havainnoida jotakin verrattuna ekopsykologiseen suggestion antamiseen. Toisaalta asia nivoutuu yhteen myös hoitajan yksilölliseen luontosuhteeseen ja tapaan käyttää luontoa kuntoutuksessa. (Lija & Almqvist & Kiviharju-Rissanen 1996, 14-15; ks myös Salonen 2005, 101-104.)

7 POHDINTA

7.1 Luotettavuuden arviointia ja eettistä pohdintaa

Reliaabeliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Laadullisessa tutkimuksessa tätä luotettavuutta parantaa yksityiskohtainen selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Selostuksesta tulee käydä ilmi rehellisesti haastatteluolosuhteet ja paikat, sekä käytetty aika ja häiriötekijät. Tutkijan tulee myös tarkastella kriittisesti haastattelutilanteita ja koko tutkimusta oman itsearviointinsa kautta. (Hirsjärvi, 2004, 216-217.)

Tutkimukssamme olemme tuoneet esiin tutkimuksen kulkua tutkimuksen toteutus osioissa. Tutkimus tuo esiin kokemattomuutemme tutkijoina, sekä haastattelujen tekijöinä. Tutkimuskirjoitelmassamme olemme pyrkineet jättämään mahdollisimman vähän asioita pimentoon, jotta lukija saisi laajan kokonaiskäsityksen tutkimuksesta. Olemme pitäneet tutkimuspäiväkirjaa tutkimuksen kulun apuvälineenä. Tutkimuksen reliaabeliteettiä arvoitaessa tulee ottaa huomioon, että kuvauksia ja kokemuksia luonnollisen ympäristön käytöstä on yhtä monta kuin hoitajiakin. Tämä on tuotu esiin teoriaosiossa jossa on pohdittu luonnollisen ympäristön käsitteen abstraktia olemusta. Tutkimuksemme tulosten arviointia vaikeuttaa efektikoon näytön puute, eli yhteyksien voimakkuus on vaikeasti osoitettavissa. Tulokset eivät vertaa luontoympäristön vaikutuksia suhteutettuna potilaan kokonaishoitoon. Tällainen meta-analyysien puute on leimannut myös monia edeltäviä luontoympäristön tutkimuksia. (Kalevi Korpela 2007, 364.)

Haastattelu tilanteen onnistuminen on tärkeä osa tutkimuksen luotettavuutta. Kohdallamme saattoi myös olla, että haastateltava koki haastattelu tilanteen osittain oman ammattitaidon testinä ja pyrki tämän vuoksi antamaan vastauksia jotka miellyttäisivät tutkijoita. Haastattelijoiden kokemattomuus näkyi osittain puutteena pohjustaa haastateltavia paineettomuuteen. Tämän onnistuessa haastateltavat olisivat kokeneet haastattelutilanteen pelkästään omien kokemustensa ja niistä kumpuavien mielipiteiden jakamisen antavan tärkeää tietoa tutkimuksessa käytettävälle aineistolle. Haastateltava kokisi kokemuksiensa ja mielipiteittensä olevan ennemminkin arvostettuja kuin arvosteltavia. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 250)

Tutkimuksen validiutta voidaan arvioida sillä kuinka hyvin kuvaukset yhdistyvät selityksiin ja tulkintoihin. Suorilla haastatteluotteilla ja tutkimukseen liitetyillä dokumenteilla voidaan lisätä lukijassa herävää luotettavuutta ja uskoa tutkimuksen pätevyYTEEN. (Hirsjärvi, 2004, 217-218.) Olemme johtopäätösosiossa yrittäneet löytää tutkimusaineistostamme löytyneeseen tietoon vertailtavia tutkimuksia ja tuoneet esiin niistä saatujen tuloksien samankaltaisuutta tai eroavaisuutta. Olemme käyttäneet haastatteluista saatuja suoria lainauksia, joita tosin olisi voinut käyttää enemmänkin. Tämän lisäksi validiutta olisi lisännyt jos olisimme tehneet tutkijanpolku kuvion kaikista tutkimustuloksistamme liitteeksi aineiston purkamisen etenemisestä ja katekarioiden luomisesta.

Luotettavuuden ja tutkijan etiikan edellytyksenä ovat tutkijan kriittinen asenne ja tutkijan paneutuminen tunnollisesti omaan alaansa. Tutkimuksen tekemiseen tulisi olla motivaatiota, eikä tutkija näin ollen saisi tyytyä jo olemassa olevaan tietoon vaan kehittää sen perusteella uutta täsmällisempää tietoa. Tutkijana toimiminen vaikeutuu, jos opeutusta on liikaa, tai hän ei saa tarpeeksi tukea yhteisöltä kehittääkseen uutta ja innovatiivista toimintaa. (Mäkinen, 2005, 188.)

Ihmisarvon kunnioittaminen on yksi tutkimuksen eettisistä keskeisyyksistä. Erityisesti se koskettaa tutkimuksen tiedonhankinta tapoja. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi tutkimusmateriaalia kerätessä osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Tutkijan on myös pohdittava mielessään onko tutkimukseen osallistuva kykenevä tekemään rationaalisia päätöksiä ja arviointeja ja onko tämä esimerkiksi tarpeeksi kypsä siihen. (Hirsjärvi ym. 2010, 25.) Tutkimuksessamme tämä näkemys vaikutti ainakin siihen, että keräsimme nimenomaan hoitajien emmekä potilaiden näkemyksiä luontoympäristön elvyttävyydestä. Tilanteesta riippuen psyykkisesti sairas ihminen ei ole välttämättä kykenevä ymmärtämään mihin hän tarkalleen osallistuisi antaessaan haastattelun tutkimukseemme.

Tutkijan rehellisyys on tärkeää tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Seuraavia periaatteita on kuitenkin erityisesti korostettu tutkimusta tehdessä. Plagiointi, eli toisen tekstin esittäminen omana tuotoksena on kiellettyä. Plagiointia voidaan välttää laittamalla lähdeviitteet ja merkinnät lähdeluetteloön huolellisesti. Tutkijan tulisi käyttää lisäksi mahdollisimman tuoreita lähteitä, toisaalta alkuperäislähteiden käyttö on perusteltua siksi että alkuperäinen tieto on saattanut muuttua lukuisien lainauksien ja tutkijoiden tulkinta ero-

jen myötä. Myös omien töiden plagioiminen muuttamalla esimerkiksi oman aikaisemman tutkimuksen sisältöä vain vähän ja julkaisemalla tutkimus uutena on kiellettyä. Tutkimustulosten keksiminen tai vääristeleminen on kiellettyä. Myöskään tutkimustulosten yleistäminen ilman riittäviä perusteita ei ole sallittua. Tutkimusraportissa tulee kuvata havainnot ja menetelmät millä tuloksiin on päästy. Havaintoja muokatessa on oltava tarkkana, ettei tulos vääristy. Myös tutkimuksen puutteiden julki tuominen on vaadittua. (Hirsjärvi ym. 2010, 25,113.)

Tutkimuksessamme käytössä oleva ekopsykologinen lähestymistapa on vielä melko tuore ilmiö Suomessa, minkä vuoksi kotimaisia tutkijoita on melko vähän ja lähteitä tämän vuoksi niukanlaisesti saatavilla. Luotettavuuden lisäämiseksi käytimme myös englanninkielisiä ekopsykologisia tutkimuksia, joita on tehty Yhdysvalloissa jo vähän pidemmän aikaa ja joihin suomenkielisessä kirjallisuudessa usein viitattiin. Loppujen lopuksi lähteitä olisi saanut olla enemmän, mutta tämä olisi vaatinut huomattavasti enemmän aikaa englanninkielisten lähteiden kääntämiseksi.

Tämän tutkimuksen aiheen valinta tapahtui oman kiinnostuksen kautta mielenterveystyössä käytettävää ympäristöä kohtaan. Lähtökohtaisesti tutkimus oli meistä molemmista kiinnostava ja siihen löytyi motivaatiota. Aihe on lisäksi ajankohtainen laajemmassakin mittakaavassa kuin hoitotyön kehittämisessä: ihmiset ovat kaupungistumassa ja yhteys luontoon vähenee. Motivaatiota murensi tutkimuksen kuluessa molempien tekijöiden kiireinen elämäntilanne, kuten koulunkäynnin ja töiden paljous. Välimatkojen pituus tutkijoiden välillä vaikeutti loppua kohden tutkimus aiheeseemme paneutumista ja hyvää yhteistyötä. Tutkimus onnistui kuitenkin liittämään olemassa olevaa tietoa hoitotyöhön. Tämän lisäksi aineistostamme nousi esiin myös sellaista tietoa jota emme ole löytäneet aikaisemmista tutkimuksista. Esimerkiksi se että, luontoympäristö on auttanut hoitajaa näkemään uusia vahvuuksia potilaassa. Haastatteluissa tuli myös esiin luonnon auttavan joitakin potilaita havainnoimaan paremmin omia ongelmiaan.

7.2 Yleistä pohdintaa

Ensimmäisten teemahaastattelujen jälkeen nousi esiin ongelmia, jotka täytyisi ilmaista tutkimusraportissa ja olisivat haasteellisia tutkimuksemme ollessa metodologisen

yhtäpitävyyden arvioinnin kohteena. Kertoessamme tutkimuksen käsittelevän luonnollisen ympäristön hyödyntämistä psykiatrisen potilaan kuntouttamisessa, tuli esiin monivivahteiset käsitykset siitä mitä luonnollinen ympäristö on. Osa haastateltavista alkoi myös kyseenalaistamaan omaa kyvykkyyttään osallistua haastatteluun. Käyttämämme käsite tarvitsi aina aluksi yhteistä pohdintaa, siitä mitä se merkitsisi käytännön hoitotyössä. Tehdessämme haastatteluja jouduimme auttamatta luopumaan turhan laajoista tai teoreettisista käsitteistöä sisältävistä kysymyksistä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 248-250)

Aiheen lähestyttävyyden vaikeus, tutkittavan kokemat paineet ja haastattelijoiden osittainen kyvyttömyys luontevaan sujuvaan haastatteluun vaikeutti mielestämme haastateltavien mahdollisuutta päästä assosioimaan tarvittavan vapaasti. Tämä uskoaksemme esti osittain kykyä erottaa yksityiskohtia sekä palauttaa mieleen olennaisia tapahtumia. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 250)

Aineistosta nousi esiin joillakin haastateltavista syventynyttä tietoa ja mielipiteitä luonnollisen ympäristön käytöstä, vaikka saimmekin haastateltavia monia saman suuntaisia vastauksia. Hoitajat tiesivät yleisesti luonnon antamia psykologisia vaikutuksia. Toisaalta kuvattiin myös sellaisia vaikutuksia kuin lisääntynyt sosiaalisuus ja hoitosuhteen syveneminen, sekä potilaasta löytyneet uudet puolet, joista tieteellistä näyttöä olemme löytäneet selvästi vähemmän. Tutkimuksemme alussa emme hahmottaneet, kuinka monimuotoista asiaa olemme tutkimassa.

Tutkimuksemme aihe on ainutlaatuinen sijoituessaan Pohjois-Suomeen jossa erottuu selvästi neljä vuoden aikaa ja talvi on erityisen pitkä. Lisäksi tarkkailtavana on psykiatristen potilaiden muodostama erityisryhmä, johon on liitetty vahvasti hoitotieteellinen näkökulma. Tutkimuksissa on osoitettu, että luontoympäristö motivoi liikkumaan. Hoitajat kuvasivat kuitenkin luontoon motivoimiseen usein tarvittavan muutakin motivointia kuin luontoa itsessään. Potilaan psyykkiset ja fyysiset rajoitukset saattoivat ylittää potilaan motivaation, näitä rajoituksia tuli kuunnella ja kunnioittaa.

Tutkimuksessamme oli luonnollisen ympäristön hyödyntämisen rajoitusten osalta suuri puute, sillä lähtökohtaisesti emme etsineet vastausta siihen, kuinka rajoitukset käännetään mahdollisuuksiksi. Haastatteluja tehdessämme olisimme voineet valita kysymykset paremmin. Alun alkaen olisimme voineet olla optimistisempia, ja asettaa tutkimustehtävämme toisin. Rajoitukset olisi tullut korvata mahdollisuuksilla, jotta

tutkimuksemme hyötyosuus olisi ollut mahdollisimman suuri. Lisäksi mielenkiintoista haastattelu aineistoa olisi ollut vielä neljänteenkin tutkimustehtävään, koskien esimerkiksi psykiatristen sairaaloiden sijaintia nyt ja tulevaisuudessa, mutta aikaresurssien puitteissa jouduimme rajaamaan tutkielman kolmeen tutkimustehtävään.

Ympäristöpsykologi Edward T. Hall (1983) on todennut länsimaisilla ihmisillä olevan taipumus pitää ympäristöä ja ihmismieltä toisistaan erillisinä ja riippumattomina. Hall pitää ajatteluamme katastrofaalisena perusvirheenä. Kykymme havaita, tulkita ja ymmärtää esineiden, rakennusten ja maiseman sanomaa onkin perin juurin surkastunut. Hallin mukaan emme pysty sanallisesti selittämään ympäristön sisältämää häiriintyneisyyttä, koska ruumiimme ja psyykkeemme torjuu ympäristön. Ympäristön ja ihmismielen erottava teoria ilmeni tutkimuksessamme niin yhteisöllisten rajoitusten kohdalla kuin paikkojen kuvailun vaikeutenakin. Värikkäät kuvailut hyvästä luonnollisen ympäristön paikoista jäivät puuttumaan. (Heikkilä & Paloheimo & Tapale 2000, 108-109)

Tutkimuksemme aineistosta nousi laajasti esiin monia luonnollisen ympäristön käyttöön vaikuttavia asioita. Luonnollisen ympäristön käyttöä hoitotyössä on ohjaamassa hoitajien tieto ja kokemus sen tarjoamista hyödyistä. Käytäntöön saattamiseksi täytyy ottaa huomioon myös luonnollisen ympäristön käyttöä ohjaavat rajoitukset. Tutkimuksemme voi auttaa näiden rajoitusten kääntämistä mahdollisuuksiksi.

Haastattelut toimivat oppimistilanteina meille molemmille. Kehitystä tapahtui mielestämme siinä määrin, että mennessä kohti viimeistä haastattelua aikaa ei enää kulunut epäolennaisuuteen, ja haastattelutilanteet olivat yhä luontevampia sekä haastattelijoille, että haastateltaville, mikä kertonee kehityksestämme tehdä luonteva ilmapiiri haastattelulle. Osaltaan haastattelujen sujuvuutta paransi teemahaastattelurungon apukysymyslista, jonka teimme ylihoitajan toiveesta ennen kolmatta haastattelua. Myös kyvyssämme asetella kysymyksiä tapahtui kehitystä haastatteluprosessin varrella.

Jatkotutkimusten kohteina voisivat olla uusien mallien ja menetelmien luonti, joilla luonnollisen ympäristön hyödyntäminen saataisiin paremmin osaksi hoitokäytäntöjä. Aineiston ja aiheen laajuuden vuoksi emme tähän tutkimukseen pystyneet sisällyttämään kaikkea aineistosta noussutta tietoa. Jatkotutkimuksen voisi esimerkiksi toteuttaa

syvällisemmin historiallisesta näkökulmasta, jolloin aihe ja nykypäivän tilanne avautuisi laajemmin.

8 LÄHDELUETTELO

Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä.

Almqvist, Sinikka & Iija, Aulikki & Kiviharju-Rissanen, Upu 1996. Mielenterveystyön perusteet hoitotyössä. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.

Arling, Tommy G & Davis, Deborah S & Evans, Gary W & Hartig, Terry & Jamner, Larry D 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23, 2003, s. 109-123.

Aura, Seppo & Horelli, Liisa & Korpela, Kalevi 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. WSOY – Kirjapainoyksikkö, Porvoo.

Cantell, Hannele 2004. Ympäristökasvatuksen käsikirja. WS Bookwell Oy, Juva.

Fiorito, Evelyn & Miles, Mark A. & Losito, Barbara D. & Simons, Robert F. & Ulrich, Roger S. & Zelson, Michael. Stress Recovery during exposures to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 1991, s. 201-230.

Hartig, Terry, Evans Gary W., Jamner, Larry D., Davis, Deborah S., Gärling, Tommy Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23 2003, 109-123.

Heikkilä, Tuula & Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka 2000. Mieli ja taide. Printway Oy, Vantaa.

Heiskanen, Irma & Hirvi, Jussi & Kailo, Kaarina & Salonen, Kirsi 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto. Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Kriston kirjapaino Oy, Hämeenlinna.

Horelli, Liisa 1981. Ympäristöpsykologia. Amer-yhtymä Oy Weilin+Göös kirjapaino, Espoo.

Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja 2001. Laadulliset tutkimusmentelmät hoitotieteessä. Wsoy, Juva.

Jussi, Lehtonen 2008. Lapinlahden sairaala ja Pro Lapinlahti – Lappviken ry. Tulostettu 24.4.2011 osoitteesta URL: <http://www.prolapinlahtiry.fi/yleista2.html>

Järvilehto, Timo 1994. Ihminen ja ihmisen ympäristö. Kirjapaino Osakeyhtiö Kaleva Oulu. s. 51-52.

Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen 1989. The experience of nature. A psychological perspective. Campridge university press, Campridge.

Korpela, Kalevi . Luontoympäristö ja hyvinvointi. Psykologia 5, 2007, s. 364-367.

Lija, Aulikki & Almqvist, sinikka & Kiviharju-Rissanen, Upu 1996. Mielenterveystyön perusteet hoitotyössä s 18. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Maas, J., Verheij, R.A., Groenewegen, P. P., deVries, S. & Spreeuwenberg, P. (2006) Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? Journal of Epidemiology & Community Health, 60, 587-592.

Nieminen, Timo 2008. Mielipaikkakokemukset luonto- ja kaupunkiympäristössä, Pro gradu- tutkielma, 33-34. Tampereen Yliopisto.

Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.

Rissanen, Päivi & Mielenterveyden keskusliitto 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Kehitys Oy, Pori.

Salonen, Kirsi 2005 s. 86. Mieli ja maisemat, eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita Prima Oy Helsinki.

Salonen, Kirsi 2010. Haastattelu Yle Teeman Prisma Studiassa, 21.9. 2010.

Scopelliti, M.&Giuliani, M.V. 2005. Choosing restorative environments across the life-span: A matter of place experience. Journal of environmental Psychology, 24, 423-437.

Van den Berg, A.E., Koole,S.L.&Van der Wulp,N.Y. (2003). Enviromental preference and restoration: (How) are they realated? Journal of Environmental Psychology, 142-146.

Taustatiedot

työsuhteen kesto, toimenkuva, säännöllisyys luonnollisessa ympäristössä toimimisessa, aikaisemmat työsuhteet ja siirtyminen

Luonnollisen ympäristön käsite ja henkilön käsitys siitä

luonnolliseen ympäristöön kuuluvat asiat, luonnollisen ympäristön monimuotoisuus, yksilöllinen kokemus ja sen muuttuminen eri elämänvaiheissa,

Kokemukset luonnollisessa ympäristössä oleskelusta potilaiden kanssa yleisesti

potilaiden halukkuus, vaikutus potilaisiin; haitat ja hyödyt, potilaiden jaksaminen ja ajankäyttö luonnollisessa ympäristössä

Paikkojen erittely ja vuodenaikojen huomioiminen

Suosituimmat / käytetyimmät paikat, lähialueet / kauempana olevat alueet; aikaisemmat työkokemukset, paikkojen monipuolisuus, erot vuodenaikojen ajasta riippuen

Mahdollisuudet

luonnollisen ympäristön elementtien hyödyntäminen myös sisätiloissa, mahdollisuudet lähteä; ajan ja työvoiman käyttö organisaation kannalta, potilasryhmien yhteensovittaminen luonnollisessa ympäristössä liikkumisen kannalta, työyhteisön hyväksyvyys / vastustus luonnollisessa ympäristössä liikkumiseen,

Vapaasana

